



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5
Período:
17/08 a 21/08

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
17/ago	18/ago	19/ago	20/ago	21/ago
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Rosquinha integral	Maça/banana	Papa Ovo	Maça/banana	Frutas diversas
Suco de Abacaxi		Suco de Laranja com mamão		
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Omelete com atum	Isca bovina Acebolada	Risoto de Frango	Peixe Assado com batatas	Almondegas ao sugo
Legumes ensopados	Purê misto (Batata e abóbora)	Legumes ao forno		Macarrão alho e óleo
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco colorido (cenoura e milho verde)	
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: abobrinha/espinafre	Beterraba/rucula	tomate/alface	berinjela/agrião	repolho/couve
Sob: pera	Sob: uva	Sob: maça	Sob: melão	Sob: laranja
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas diversas	sanduíche (mini pão com falso pate de frango, alface e tomate)	Tortinha de frango	Torrada com azeite	Banana com aveia e mel
	Suco de Laranja	suco de manga	suco de maracujá	
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Frango ensopado com legumes	Moqueca de Peixe	Musculo com aipim	Frango com quiabo	Carne assada
	Pirão		Polenta	Farofa de cenoura
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz Branco
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: repolho/cenoura	Jiló/agrião	chuchu/espinafre	Acelga/beterraba	cenoura/alface
Sob: melancia	Sob: maça	Sob: banana	Sob: pera	Sob: maça
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani Nutricionista/CRN ES 06101295	