

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

Período:
23/11 a 27/11

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
23/nov	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Mamão/laranja	Torrada	Goiaba/pera	rosquinha	banana/maça
	Suco de goiaba		Suco de maracuja	
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Frango desfiado	Musculo ensopado	Frango ensopado	quibe assado de carne	Moqueca de Peixe
Macarrão ao sugo	Legumes refogados	polenta mole	Purê misto (batata e abóbora)	Pirão
	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: cenoura/agrião	chuchu/brocolis	Quiabo/couve	Tomate/Alface	beterraba/rucula
Sob: melão	Sob: pera	Sob: maça	Sob: melancia	Sob: banana
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Mini Pão com azeite	frutas com aveia e mel	Biscoito Polvilho	Frutas Diversas	Bolo de cenoura
Suco de manga		Suco de goiaba		Suco de abacaxi
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Carne Assada	Frango grelhado	Carne com aipim	Peixe assado	Isca de frango
Farofa de cenoura	Macarrão alho e óleo		Batata ao forno	Polenta
Arroz integral		Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
cenoura/ Alface	repolho/ tomate	vagem/repolho roxo	abobrinha/Alface	berinjela/couve
Sob: Banana	Sob: mamão	Sob: melão	Sob: maça	Sob: goiaba

OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES

Rizziani S. Reggiani
Nutricionista/CRN ES 06101295