

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5
Período:
26/10 a 30/10

SEGUNDA-FEIRA 26/out	TERÇA-FEIRA 27/out	QUARTA-FEIRA 28/out	QUINTA-FEIRA 29/out	SEXTA-FEIRA 30/out
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas diversas	Rosquinha integral	pera/maça	Mini Pão com azeite	Melão/ banana
	suco de goiaba		Suco de laranja com cenoura	
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Frango desfiado com Legumes	Isca de carne	Risoto de Frango	Peixe Assado com Batatas	Musculo ensopado
	Macarrão ao sugo	Legumes ao forno (batata, cenoura, couve-flor e brócolis)		Polenta
Arroz integral			Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: beterraba/ alface	berinjela/ espinafre	chuchu/couve	couve-flor/alface	cenoura/agrião
Sob: maça	Sob: manga	Sob: mamão	Sob: pera	Sob: melancia
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Mini Pão com geleia	Banana com aveia e mel	Bolo de laranja	Biscoito Papa Ovo	frutas diversas
Suco de manga		Suco de Abacaxi com hortelã	Suco de Maracujá	
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Omelete de atum	Frango ensopado	Carne ensopada com aipim	Escondidinho de Carne moída	Isca de Frango Acebolada
Jardineira de Legumes	Polenta	Pirão	Inhame refogado	Chuchu com ovos
Arroz integral	Arroz Branco com brócolis	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
couve-flor, rucula com manga	quiabo/couve	tomate/repolho	abobrinha/agrião	chuchu/alface
Sob: melancia	Sob: pera	Sob: melão	Sob: Banana	Sob: maça

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

Rizziani S. Reggiani
Nutricionista/CRN ES 06101295