



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

**Turma:**  
Grupo 3, 4 e 5  
**Período:**  
31/08 a 04/09

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
31/ago	01/set	02/set	03/set	04/set
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Banana/goiaba	torrada com azeite Suco de Manga	pera/uva	Rosquinha integral Suco de goiaba	Frutas diversas
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Frango desfiado com legumes	Cozido de Carne com Abóbora	Quibe de Frango Legumes refogados	Almondegas ao sugo Macarrão alho e óleo	Moqueca de peixe Purê mandioquinha
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral com cenoura		Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Pepino/tomate	Beterraba/alface	cenoura/couve	abobrinha/Agrião	Tomate/alface
Sob: pera	Sob: melão	Sob: manga	Sob: banana	Sob: maçã
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Mini Pão com azeite	Frutas diversas	Bolo cenoura com chocolate (cacau em pó) Suco de Maracujá com manga	Biscoito papa ovo Suco de Laranja	Banana com aveia e mel
Suco Melancia				
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Omelete de atum	Frango gratinado com creme de milho	Peixe Assado com Batatas	Filezinho de frango ao molho sugo e alho poró	Picadinho de Carne
Jardineira de legumes	Purê Misto ( Abóbora e batata)		Polenta	Macarrão colorido
Arroz integral	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: cenoura/couve-flor	chuchu/couve	berinjela/espinafre	beterraba/alface	cenoura/repolho
maçã	Sob: Banana	Sob: goiaba	Sob: melancia	Sob: pera
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			<b>Rizziani S. Reggiani</b> <b>Nutricionista/CRN ES 06101295</b>	