



**PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS**

Turma:  
Grupo 3, 4 e 5  
Período:  
02/11 a 06/11

SEGUNDA-FEIRA 02/nov	TERÇA-FEIRA 03/nov	QUARTA-FEIRA 04/nov	QUINTA-FEIRA 05/nov	SEXTA-FEIRA 06/nov
<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>
Feriado	frutas diversas	Mini Pão com azeite Suco de goiaba	Banana/Maça	Rosquinha integral Suco de laranja
<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>
	Omelete de Atum Legumes refogados	Isca de Frango ao molho de tomate Inhame ensopado	Quibe de Carne moída Purê de batata com abóbora Arroz Branco	frango desfiado Polenta Arroz integral
	Feijão caldo Beterraba/alface Sob: maçã	Feijão inteiro cenoura/couve Sob: mamão	Feijão inteiro abobrinha/Agrião Sob: pera	Feijão inteiro Tomate/alface Sob: Banana
<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>
	Maça/Mamão	Bolo de Banana Suco de Manga	Frutas diversas	Biscoito Polvilho Suco de Maracujá
<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>
	Frango ensopado Macarrão alho e óleo Arroz Branco com brocolis Feijão inteiro Couve- flor/couve Sob: pera	Carne ensopada batatas Arroz integral Feijão caldo chuchu/acelga Sob: melão	Frango Assado Farofa colorida Arroz Branco Feijão inteiro beterraba/alface Sob: melancia	Moqueca de peixe Pirão/ Moquequinha de banana Arroz integral Feijão inteiro cenoura/repolho Sob: maçã

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

**Rizziani S. Reggiani**  
**Nutricionista/CRN ES 06101295**