



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:  
Grupo 3, 4 e 5  
Período:  
16/11 a 20/11

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
16/nov	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Melão/banana	Mini Pão com azeite	Maça/goiaba	Torrada	Mamão/banana
	Suco de manga		Suco de laranja	
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Carne moída ao molho tomate	Frango assado com legumes	Musculo ensopado	Isca de frango grelhada	Peixe assado
Polenta		Purê de Batata	Macarrão colorido	Legumes ao forno
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral		Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: quiabo/ brócolis	jiló/ couve	cenoura/tomate	couve-flor/alface	beterraba/couve
Sob: melancia	Sob: manga	Sob: maça	Sob: mamão	Sob: laranja
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Biscoito polvilho	Banana com aveia e mel	Bolo de laranja	Mini Pão com frango	Frutas diversas
Suco de manga		Suco de Abacaxi c/ hortelã	Suco de Melão	
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Frango ensopado	Isca bovina acebolada	Polenta recheada com Frango	Omelete de atum	Carne ensopada com legumes
Macarrão alho e óleo	Couve-flor e brócolis ao forno		Jardineira de legumes	Farofa nutritiva
	Arroz Branco	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: maça	Sob: goiaba	Sob: melão	Sob: banana	Sob: pera
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			<b>Rizziani S. Reggiani</b> <b>Nutricionista/CRN ES 06101295</b>	