



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

Período:
22/02 a 26/02

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
22/fev	23/fev	24/fev	25/fev	26/fev
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Rosquinha integral	mamão/maça	Mini Pão com azeite	Banana/pera	torrada
suco de manga		Suco de melão		Suco de abacaxi c/ hortelã
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Omelete de cenoura	Musculo ensopado com legumes	Frango ensopado	Isca de boi acebolada	Moqueca de Peixe
legumes refogados		polenta mole	Purê batata	Pirão
Arroz integral	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	Banana com aveia e mel	Bolo de comum	Mini pão com azeite	Frutas Diversas
Suco de melancia		Suco de goiaba	Suco de Laranja	
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Carne Assada	Frango grelhado	Escondidinho de carne moida	Peixe assado	Isca de frango
Farofa colorida	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	