

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

Período:
05/12 a 09/12

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
05/dez	06/dez	07/dez	08/dez	09/dez
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
frutas diversas	Biscoito Papa ovo	Mini pão com azeite	frutas diversas	Biscoito caseiro
	suco de goiaba	suco de laranja com beterraba		suco de manga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Frango ensopado	Picadinho de carne com legumes	Tirinhas de frango	almondegas	Moqueca de cação
farofa colorida		Inhame ensopado	Macarrão ao sugo	pure de batata
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro
abobrinha/couve	alface/tomate	berinjela/espinafre	beterraba/alface	chuchu/cenoura
maça	pera	melão	goiaba	melancia
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Rosquinha integral	Frutas diversas	Bolo de cenoura	mini pão com azeite	Biscoito Papa ovo
Suco de limão		Suco de manga	suco maracujá	Suco de goiaba
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Polenta rechada com carne	Risoto de frango	Moqueca capixaba	strogonoff de carne	Frango ensopado
	legumes refogados	pirão	Batata corada	Aipim ensopado
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral (troca)
Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo
chuchu/brocolis	vagem/espinafre	cenoura/repolho	couve-flor/couve	cenoura/tomate
Sob: Melão	Sob: Banana	Sob: maça	Sob: melancia	Sob:diversas
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani	
			Nutricionista/CRN ES 06101295	