



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

Período:
08/08 a 12/08

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08/ago	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Rosquinha integral	Melao/Maça	Mini Pão com azeite	Pera/melancia	Torrada com azeite
Suco de goiaba		Suco de Laranja com cenoura		suco de Melancia
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Carne moida com legumes	Tirinhas de frango grelhada	Picadinho de carne com legumes	Atum com Batatas	Frango assado
	Farofa colorida			Polenta
	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro
beterraba/acetga	cenoura/couve	tomate/alface	quiabo/couve	tomate/repolho
maça	pera	melão	goiaba	melancia
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Mini Pão com azeite	Biscoito caseiro	Banana com aveia	Bolo de comum	Frutas diversas
Suco de manga	Suco de abacaxi		suco de maracuja	
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Escondidinho de aipim com Frango	Musculo ensopado	Frango Grelhado acebolado	Omelete de atum	Sopa de Legumes com carne moida e canjiquinha
	farofa de colorida	Polenta	Legumes refogados	
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo
Salada: repolho/couve	Beterraba/agrião	aface/ cenoura	repolho/tomate	
Sob: melancia	Sob: manga	Sob:maça	Sob: goiaba	Sob: diversas
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani	
			Nutricionista/CRN ES 06101295	