



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

Período:
10/08 a 14/08

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
10/ago	11/ago	12/ago	13/ago	14/ago
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Papa Ovo	Banana/maça	Torrada com azeite	Melão/ pera	Frutas diversas
Suco de Manga		Suco de Laranja com beterraba		
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Carne moída com Legumes	Isca de Frango	Moqueca de Peixe	Bife de panela	Frango ensopado
	Sufle de legumes	Purê de Batatas	Farofa de brócolis e cenoura	Macarrão alho e óleo
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: berinjela, couve	abobrinha/rucula	tomate/ repolho	chuchu/agrião	quiabo/acetga
Sob: maça	Sob: melancia	Sob: Banana	Sob: mamão	Sob: pera
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Rosquinha integral	Mini Pão com geleia	Frutas diversas	Pão de inhame	salada de fruta com granola
Suco de Melancia	Suco de melão		suco de goiaba	
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Frango Assado	Musculo ensopado	Frango ensopado com batatas e inhame	Isca bovina acebolada	Peixe Assado com legumes
Polenta	Abóbora refogada		Aipim gratinado	
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz Branco
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: repolho/chuchu	Beterraba/agrião	tomate/ repolho	repolho/tomate	cenoura/alface
Sob: laranja lima	Sob: manga	Sob: maça	Sob: pera	Sob: banana
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani Nutricionista/CRN ES 06101295	