



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/acetola |
| 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/alfaca |
| 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 | |