

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

Período:
15/08 a 19/08

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
15/ago	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Mini Pão com azeite	Pera/banana	Rosquinha integral	maça/goiaba	bolo de cenoura
Suco de manga		Suco de melão		suco de Laranja com beterraba
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Frango ensopado	Bife de Panela	Tiras de frango grelhada	Musculo ensopado com aipim	Peixe assado
Legumes refogados	Farofa colorida	Macarrão espaguete ao sugo		Purê de Misto (Batata e abóbora)
Arroz integral	Arroz Branco		Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro
Salada: beterraba/ couve	berinjela/ alface	cenoura/rucula	chuchu/brocolis	Abobrinha/couve
Sob: pera	Sob: manga	Sob: maça	Sob: mamao	Sob: pera
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas diversas	Bolo de laranja	Pão caseiro	Banana com aveia e mel	Mini Pão com geleia goiaba
	Suco de limão	Suco de Abacaxi c/ hortelã		Suco de maracujá
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Polenta recheada com carne moida	Frango Assado	Moqueca de Peixe	Strogonoff de Carne	Frango ensopado com legumes
	Macarrão alho e óleo	Pirão	Batata corada	
Arroz integral	Arroz Branco com brocolis	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão inteiro
cenoura/ couve-flor	Vagem/repolho	Banana terra cozida/Alface	tomate / agrião	Tomate/rucula
Sob: maça	Sob: pera	Sob: melão	Sob: melancia	Sob: frutas diversas
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani	
			Nutricionista/CRN ES 06101295	