



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5
Período:
12/10 a 16/10

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
19/out	20/out	21/out	22/out	23/out
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Maça/uva	Mini Pão com azeite	Melão/banana	Torrada	Frutas diversas
	suco de limão		Suco de laranja	
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Strogonoff de Frango	Isca bovina Acebolada	Frango ensopado	Moqueca de Peixe	Almondega bovina
Legumes ao forno	Farofa colorida	Polenta	Pirão	Macarrão ao sugo
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: beterraba/ couve	berinjela/ alface	cenoura/rucula	couve-flor/brocolis	Abobrinha/couve
Sob: pera	Sob: manga	Sob: maça	Sob: mamão	Sob: pera
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Biscoito papa ovo	Frutas diversas	Bolo de coco	Mini Pão com Azeite	Frutas com aveia
Suco de manga		Suco de goiaba	Suco de maracujá	
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Carne moída com Legumes	Frango assado	Peixe Assado com legumes	Bife de Panela	Polenta recheada de frango
Macarrão alho e óleo	Purê de Batata	Pirão	Inhame refogado	
	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
cenoura/ couve-flor	Brocolis/couve	vagem/repolho	abobrinha/Alface	cenoura/pepino
Sob: maça	Sob: melancia	Sob: pera	Sob: melão	Sob: Banana
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani Nutricionista/CRN ES 06101295	