

**PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS**

Turma:  
Grupo 3, 4 e 5

Período:  
19/09 a 23/09/2016

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
19/set	20/set	21/set	22/set	23/set
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
pera/banana	Biscoito Rosquinha	Melancia/melao	Mini Pão com azeite	Frutas diversas
	suco de goiaba		suco de melao	
ALMOCO	ALMOCO	ALMOCO	ALMOCO	ALMOCO
Carne moída com legumes	Frango ensopado com quiabo	Peixe ensopado	Frango desfiado	Musculo ensopado
	polenta	Pure de Batatas	Macarrão alho é óleo	Inhame ensopado
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral		Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: beterraba/ mix de folhas	Banana da terra cozida/ alface	Tomate/repolho	vagem/repolho roxo	Berinjela/Brocolis
Sob: mamão	Sob: goiaba	Sob: pera	Sob: maçã	Sob: melão
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas diversas	Bolo de cenoura	Mini Pão com azeite	Pão de queijo(falso)	Frutas diversas
	suco de melancia	Suco de manga	suco maracujá	
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
isca de Frango	Almondégas ao sugo	Frango assado	Isca Bovina	Moqueca de Peixe
Aipim ensopado	Macarrão alho é óleo	Abóbora refogada	Farofa colorida	pirão
Arroz integral		Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
cenoura/ couve-flor	Abóbora/acetga	chuchu/agrião	Quiabo/couve	Tomate/rucula
Sob: pera	Sob: melão	Sob: melancia	Sob: banana	Sob: Maça
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani	
			Nutricionista/CRN ES 06101295	