

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5
Período:
19/12 a 23/12

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
19/dez	20/dez	21/dez	22/dez	23/dez
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
rosquinha	Bolo de chocolate	Biscoito papa ovo	frutas	pipoca
suco de manga	suco de goiaba	suco de abacaxi		suco de manga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Frango Desfiado	Carne ensopada	Frango grelhado	Carne moída	Atum com batatas
Macarrão ao sugo	Legumes	Farofa nutritiva	polenta	
	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
cenoura/espinafre	beterraba/couve	berinjela/agrião	tomate/alface	chuchu/repolho
Sob: melancia	Sob: laranja	Sob: pera	Sob: maçã	Sob: goiaba
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Torrada com azeite	Banana com aveia e mel	Mini Pão com azeite	Bolo fuba	Frutas diversas
Suco de goiaba		Suco de maracujá	Suco Abacaxi com hortelã	Suco de manga
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Quibe assado	Frango assado	Moqueca de Peixe	Frango ensopado	Sopa de legumes, macarrão e carne
Purê de legumes	Inhame refogado	pure de batata	Macarrão alho e óleo	
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral		
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	
pepino/ repolho	abobora/ alface	Banana cozida/couve	abobrinha/espinafre	
Sob: Banana	Sob: melão	Sob: melancia	Sob: goiaba	Sob: diversas
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani Nutricionista/CRN ES 06101295	