

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

Período:
20/06 a 24/06

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
20/jun	21/jun	22/jun	23/jun	24/jun
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
mini pão com azeite	frutas diversas	Bolo de cenoura	frutas diversas	biscoito caseiro
suco de manga		suco de abacaxi c/ hortelã		suco de melão
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Atum com batatas	Picadinho de boi	Frango ensopado	Carne moída	Polenta recheada de frango
	Farofa colorida	Abóbora refogada	macarrão alho e óleo	
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral		Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro
cenoura/brocolis	chuchu/espinafre	beterraba/couve	couve-flor/alface	tomate/repolho
Sob: maçã	melão	mexerica	banana nanica	Sob: melancia
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas diversas	Bolo de laranja	Frutas diversas	Mini Pão com geleia de banana	Pão caseiro
	suco de goiaba		Suco de manga	suco de caju
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Isca de carne com inhame	Frango desfiado	Cozido com Legumes	Moqueca de Peixe	Sopa de canjiquinha com legumes e carne
	macarrão ao sugo		pure de batata	
Arroz integral		Arroz integral	Arroz Branco	
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão caldo	
beterraba/alface	cenoura/couve	abobrinha/brocolis	tomate/couve	
Sob: melão	goiaba	maçã	mexerica	frutas diversas
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani	
			Nutricionista/CRN ES 06101295	