

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
21/nov	22/nov	23/nov	24/nov	25/nov
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Biscoito Papa ovo	Mini pão com azeite	Banana com aveia	Bolo de laranja	frutas diversas
suco de goiaba	suco de maracujá		suco de manga	
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Moqueca de peixe	Isca de Carne grelhada	Frango ensopado com Legumes	Carne de Panela com batata baroa	Coxinha de Frango ao molho
Pure de batata	Farofa colorida (cenoura, couve)			Macarrão Alho e óleo
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	
Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo
abobrinha/couve	Abóbora/repolho	brocolis/alface	chuchu/espinafre	tomate/agrião
melão	Sob: pera	Sob: laranja lima	Sob: melancia	Sob: maçã
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas diversas	Torrada com azeite	Bolo de chocolate (com cacau)	Biscoito caseiro	Mini pão com Azeite
	suco manga	suco abacaxi	suco de goiaba	suco de melancia
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Almondegas bovina ao sugo	Coxinha da asa assada	Carne ensopada	Escondidinho de Frango	Moqueca de peixe
Macarronada	Pure de batata	Inhame ensopado		Pirão
	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo
chuchu/brocolis	berinjela/ couve	couve-flor/repolho	Acelga/couve	cenoura/alface
maça	Sob: melancia	Sob: goiaba	Sob: melão	Sob: frutas diversas

OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES

 Rizziani S. Reggiani
 Nutricionista/CRN ES 06101295