

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

Período:
24/10 a 28/10/2016

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
24/out	25/out	26/out	27/out	28/out
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
mini pão com azeite	pera/banana	Torrada	banana com aveia	Bolo de laranja
suco de abacaxi		Suco de manga		suco de melancia
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Isca de Frango	Musculo ensopado com aipim	Moqueca de peixe	quibe assado de carne	Frango Assado
Polenta		pirão	Pure de Batata	Legumes ensopado
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: cenoura/couve	chuchu/Agrião	Beterraba/espinafre	couve-flor/taioaba	cenoura/vagem
Sob: melão	Sob: pera	laranja	Sob: melancia	Sob: maça
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Rosquinha	Bolo de abacaxi	frutas diversas	Pão de Queijo (falso)	Pipoca
Suco de maracujá	Suco de goiaba		suco de abacaxi	suco de manga
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Carne moida com legumes	Frango ensopado	Carne de panela	Frango desfiado	Moqueca de peixe
	inhame ensopado	Farofa de cenoura	Macarrão alho e óleo	pirão
Arroz integral	Arroz Branco com brocolis	Arroz integral		Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: abobrinha/alface	Berinjela/repolho	chuchu/acelga	cenoura/alface	Brocolis/tomate
Sob: melancia	Sob: melão	Sob: Banana	Sob: maça	Sob: diversas

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

Rizziani S. Reggiani
Nutricionista/CRN ES 06101295