



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

Período:
25/04 a 29/04

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
25/abr	26/abr	27/abr	28/abr	29/abr
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas mamão/melão	Bolo de Laranja	biscoito papa ovo	Frutas maçã/banana	Torrada com azeite
	suco goiaba	suco de manga		suco laranja
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
omelete com cenoura	Carne moída com legumes	Peixe com batatas	tiras de frango grelhada	Carne ensopada
			Macarrão ao molho abobrinha	Abóbora refogada
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro
beterraba/couve	tomate/alface	chuchu/ espinafre	cenoura/agrião	couve-flor/rucula
Sob: pera	Sob: maçã	Sob: manga	Sob: melão	Sob: melancia
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
frutas com aveia	Rosquinha integral	Melancia	Mini Pão com azeite	Bolo cenoura
	suco manga		suco abacaxi com hortelã	suco goiaba
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Picadinho de Carne com aipim	Frango desfiado ao molho manjerico	isca bovina acebolada	Moqueca de Peixe	Risoto de Frango
	Macarrão ao sugo	farofa colorida	Purê de legumes	
Arroz integral		Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral (opção)
Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão inteiro
Abobrinha/alface	cenoura/brocolis	vagem/rucula	beterraba/repolho	Alface/tomate
Sob: melão	Sob: banana	Sob: maçã	Sob: goiaba	Sob: pera
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani Nutricionista/CRN ES 06101295	