

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

Período:
25/07 a 29/07

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
25/jul	26/jul	27/jul	28/jul	29/jul
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
pera/melão	mini pão com azeite	torrada	frutas diversas	bolo de banana
	suco de laranja com cenoura	suco de abacaxi		suco de manga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Frango desfiado	Carne de Panela com aipim	Quibe de frango	Isca de boi com Legumes	Moqueca de Peixe
Macarrão ao sugo		Abóbora refogada		Pirão
	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro
cenoura/repolho	beterraba/alface	abobrinha/couve	chuchu/brocolis	tomate/acetola
maça	banana	melão	goiaba	melancia
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas diversas	Bolo de fubá	banana com aveia e mel	Pão caseiro	Pipoca
	Suco de goiaba		suco maracujá	suco de abacaxi com hortelã
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Atum com batatas ao forno	Frango ensopado com quiabo	Almondegas ao sugo	Escondidinho de frango	sopa de Legumes com macarrão e carne
	Polenta	Purê de inhame		
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro	
berinjela/brocolis	cenoura/tomate	beterraba/Acetola	jiló/couve	
melancia	melão	maça	Banana nanica	Sob: frutas diversas

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

Rizziani S. Reggiani
Nutricionista/CRN ES 06101295