

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

Período:
26/09 a 30/09/2016

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
26/set	27/set	28/set	29/set	30/set
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Banana/goiaba	torrada com azeite	Bolo de laranja	Rosquinha integral	Frutas diversas
	Suco de Abacaxi	Suco de manga	Suco de laranja com cenoura	
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Omelete de Legumes	Frango Assado	Peixe Assado com legumes	Isca de frango ao molho sugo	Picadinho de Carne
Batata ensopada	polenta		Macarrão alho é óleo	farofa colorida
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral		Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Pepino/tomate	Beterraba/alface	cenoura/couve	abobrinha/Agrião	Tomate/alface
Sob: pera	Sob: melão	Sob: melancia	Sob: banana	Sob: maçã
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas diversas	Bolo de banana	Banana com aveia e mel	Biscoito caseiro	Mini Pão com azeite
	suco de goiaba		Suco de Abacaxi	Suco de manga
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Isca de Frango Grelhada	kibe assado de boi	Frango ensopado	Musculo ensopado com legumes	Moqueca
Macarrão ao sugo	Pure de batata	Inhame refogado		pirão
	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: cenoura/couve-flor	chuchu/couve	berinjela/espinafre	beterraba/alface	Banana terra cozida/repolho
maçã	Sob: Banana	Sob: goiaba	Sob: melancia	Frutas diversas

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

Rizziani S. Reggiani
Nutricionista/CRN ES 06101295