



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:  
Grupo 3, 4 e 5  
Período:  
28/11 a 02/12

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
28/nov	29/nov	30/nov	01/dez	02/dez
<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>
Biscoito Papa ovo	Pão caseiro	frutas diversas	Bolo de maça	Mini Pão com azeite
suco de goiaba	suco melão		suco manga	suco de laranja
<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>
Carne moida com legumes	Isca de Frango	Atum com Batatas	Strogonoff de Carne	Cubinhos de Frango ensopado
	Macarrão ao sugo		Legumes refogados	abobora ensopada
Arroz integral		Arroz integral	Arroz Branco com brocolis	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
cenoura/ couve-flor	Vagem/repolho	tomate/agrião	abobrinha/Alface	Tomate/rucula
Sob: maça	Sob: pera	Sob: melão	Sob: maça	Sob: banana
<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>
Mini Pão com azeite	Frutas diversas	Bolo de Banana	Banana com aveia	Rosquinha integral
Suco de Manga		Suco de Melancia		Suco de goiaba
<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>
Frango Desfiado	Carne ensopada	Frango ensopado	Carne moida	Moqueca de cação
legumes ensopados	farofa colorida	polenta	canjiquinha	pure de batata
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral (troca)
Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo
Salada:chuchu/espinafre	alface/tomate	couve/quiabo	beterraba/agrião	cenoura/acelga
Sob: Melão	Sob: Banana	Sob: maça	Sob: melancia	Sob:diversas
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			<b>Rizziani S. Reggiani</b> <b>Nutricionista/CRN ES 06101295</b>	