

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5
Período:
05/10 a 09/10

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
05/out	06/out	07/out	08/out	09/out
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Maça/Pera	Rosquinha integral	Banana/uva	Biscoito papa ovo	frutas diversas
	Suco de Manga		Suco de Goiaba	
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Carne moída com legumes	Frango ensopado com quiabo	Isca de boi acebolada	Moqueca de Peixe	Frango desfiado
	Poleta	Inhame refogado	Pirão	Macarrão ao sugo
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
couve-flor/Brocolis	cenoura/ alface	Tomate/repolho	abóbora/couve	vagem/ espinafre
Sob: maça	Sob: banana	Sob: melancia	Sob: pera	Sob: melão
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas diversas	Torrada com azeite	Mini Pão com azeite	Banana com aveia e mel	Pipoca
	Suco de goiaba	Suco de Abacaxi		Suco de manga
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Isca de Frango Grelhada	Peixe Assado com Batatas	kibe assado de boi	Frango assado	Musculo ensopado com legumes
Macarrão ao sugo		Jardineira de Legumes	Farofa de cenoura	
	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Beterraba/ Acelga	abobrinha/alface	vagem/agrião	tomate/alface	cenoura/rucula
Sob: melão	Sob: Maça	Sob: Pera	Sob: Melancia	Sob: Banana
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani Nutricionista/CRN ES 06101295	