

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5
Período:
12/10 a 16/10

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
12/out	13/out	14/out	15/out	16/out
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
FERIADO	Rosquinha integral	Frutas diversas	FERIADO	uva/Pera
	Suco de Goiaba			
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
	Frango ensopado com grão de bico	Carne assada		Omelete de atum
	Abóbora refogada	Macarrão ao sugo		Legumes refogados
	Arroz Branco			Arroz Branco
	Feijão caldo	Feijão inteiro		Feijão inteiro
	alface/tomate	beterraba/espinafre		abobrinha/ brócolis
	Sob: melão	Sob: banana		Sob: maçã
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
	Pão frances com azeite	Bolo de cenoura		Frutas diversas
	Suco de Manga	Suco de laranja		
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
	Moqueca de Peixe	Strogonoff de Frango		Escondidinho de Carne moída
	Pirão	Batata ao forno		
	Arroz Branco	Arroz integral		Arroz integral
	Feijão inteiro	Feijão caldo		Feijão inteiro
	cenoura/couve	vagem/repolho		cenoura/couve-flor
	Sob: pera	Sob: melancia		Sob: Banana

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

Rizziani S. Reggiani
Nutricionista/CRN ES 06101295