

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

Período:
14/03 a 18/03

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	18/mar
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas diversas	Mini pão com frango desfiado e cenoura	Papa ovo	Banana/maça	torrada
	suco de manga	Suco de goiaba		Suco de melão
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Carne desfiada com legumes	Isca de Frango	Moqueca de peixe	Frango Assado	Carne moída com legumes
	Ensopadinho de inhame	Purê de batata	Polenta	
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: cenoura/Agrião	abobrinha/couve	alface/tomate	Acelga/cenoura	beterraba/agrião
Sob: melao	Sob: maça	Sob: manga	Sob: pera	Sob: melancia
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Mini Pão com azeite	Papa ovo	Banana com aveia	Bolo de coco com aveia	frutas diversas
Suco melancia	Suco de Abacaxi c hortela		Suco de Manga	
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Frango ensopado	Carne de Panela	Isca de Frango ao molho	Carne ensopada com Abóbora	Omelete de Atum
Polenta	Macarrão ao alho e óleo	farofa de cenoura		legumes ao forno
Arroz integral		Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
quiabo/couve	alface/cenoura	chuchu/couve	Tomate/repolho	cenoura/alface
Sob: Maça	Sob:pera	Sob: melancia	Sob: goiaba	Sob: Banana

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

Rizziani S. Reggiani
Nutricionista/CRN ES 06101295