



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 4

PERÍODO

04 a 08/11/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana c/ Aveia 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Goiaba • Manga 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abacate • Pera 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja • Banana
<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Beterraba • Carne Moída c/ Cenoura. • Sobremesa: Abacaxi 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Tomate. • Polenta c/ Couve Refogado. • Frango Desfiado • Sobremesa: Maçã 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis, Couve-flor. • Músculo Bovino c/ Batata • Sobremesa: Banana 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Tomate. • Frango Desfiado c/ Cenoura em Cubos • Sobremesa: Morango 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Beterraba • Pirão • Moqueca de Peixe • Sobremesa: Goiaba
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Abacaxi • Mini Pão Francês c/ Geleia / Becel 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Maracujá • Biscoito de Polvilho 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Limão • Bolo de Laranja 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Maracujá • Rosquinha Integral
<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis, Tomate. • Moqueca • Pirão • Sobremesa: Melão 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz, Feijão • Salada: Mix de folhas • Macarrão c/ Carne Moída • Sobremesa: Abacaxi 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida. • Purê de Cenoura • Isca de Frango • Sobremesa Melancia 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida. • Abóbora Ensopada • Bife de Panela • Sobremesa: Melão 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Mix de Folhas • Strogonoff de Boi • Batata Saute • Sobremesa: Pera

Obs.: TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS.
 MEL DE ABELHA SÓ SERÁ OFERECIDO A PARTIR DE 02 ANOS DE IDADE.
 O FEIJÃO É ENRIQUECIDO COM BETERRABA E COUVE.
 SUBSTITUTO DO OVO = CARNE MOÍDA

SIMONE RUBENS VASSALO

Técnica em Nutrição CRN - 89100134

CHRISTINA HELAL

Nutricionista CRN4 - ES 12100363