



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 3

PERÍODO

05 a 09/08/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maçã • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana c/ Farelo de Aveia • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Manga c/ Beterraba • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mamão • Tangerina • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja c/ Couve • Frutas Diversas
<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Couve e Tomate. • Ovos Mexidos c/ Alecrim • Sobremesa: Uva 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feijão • Salada: Alface e Cenoura Ralada • Purê de Batata Baroa • Isca Bovina • Sobremesa: pera 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Couve-flor Cozida • Abóbora Ensopada • Filé de Frango Grelhado • Sobremesa: Abacaxi 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida • Macarrão c/ Carne Bovina Moída • Suco: Melão 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis Cozido e Tomate. • Frango Ensopado c/ Batata Inglesa • Sobremesa: Maçã
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja c/ Cenoura • Bolo Integral de Cenoura 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Melão c/ Morango • Torrada Integral c/ Azeite Extravirgem 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de melão • Mini Pão Francês c/ Geleia de Uva Zero de açúcar 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Melancia c/ Inhame • Bolo Integral de Laranja 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Abacaxi c/ Hortelã • Pão Integral
<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz, feijão • Salada: repolho refogado, beterraba • Polenta recheada c/ carne moída • Taioba refogado • Sobremesa: melão 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Taioba, Tomate. • Beterraba Refogada • Frango Assado • Sobremesa: Tangerina 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis e Cenoura Cozida • Farofa rica • Bife Bovino. • Sobremesa: Maçã 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida • Peixe Assado c/ batata • Sobremesa: Morango 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Couve, Cenoura Cozida • Abobrinha Refogada • Quibe de Carne Bovina • Sobremesa: Manga

Obs.: TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS E ADOÇADOS COM AÇÚCAR MASCADO. FRUTAS DIVERSAS (MAÇÃ, BANANA, MAMÃO, ETC.) SÃO OFEREIDAS EM TODOS OS LANCHES. MEL DE ABELHA SÓ SERÁ OFERECIDO A PARTIR DE 02 ANOS DE IDADE. O FEIJÃO É SERVIDO EM GRÃOS E ENRIQUECIDO COM BETERRABA E COUVE.

SIMONE RUBENS VASSALO

Técnica em Nutrição CRN - 89100134

CHRISTINA HELAL

Nutricionista CRN4 - ES 12100363