



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 3

PERÍODO

07 a 11/10/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
LANCHE • Suco de Abacaxi • Manga fatiada	LANCHE • Suco de Laranja e Cenoura e Couve • Creme de Mamão	LANCHE • Banana • Abacate	LANCHE • Maçã • Linhaça	LANCHE • Banana c/ Aveia
ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Couve-flor Cozida • Ovos Mexidos c/ Cenoura • Sobremesa: Goiaba	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Couve e Tomate. • Músculo Bovino c/ Aipim • Sobremesa: Maçã	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida. • Purê de Batata Baroa • Isca de Frango - Sobremesa: Morango	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis Cozido e Tomate. • Abobrinha Ensopada • Macarrão ao Sugo • Frango Desfiado • Sobremesa: Pera	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Cenoura Cozida. • Pirão • Moqueca de Peixe • Sobremesa: Melancia
LANCHE • Suco de Morango c/ Melancia • Bananada s/ Açúcar	LANCHE • Suco de Manga • Bolo Integral de Maçã	LANCHE • Festa das Crianças (Pipoca, Picolé de Frutas e Bolo Confeitado).	LANCHE • Suco de Goiaba • Biscoito de Polvilho	LANCHE • Suco de Laranja • Dia da Fruta (Uva, Manga, Abacaxi).
JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida. • Polenta • Carne Bovina Moída • Sobremesa: Uva	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Cenoura Cozida. • Farofa Nutritiva • Frango Ensopado • Sobremesa: Pera	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida. • Taioba Refogado • Isca Bovina • Sobremesa: Abacaxi	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida. • Purê de Abóbora • Carne Bovina Assada "Lagarto". • Sobremesa: Melão	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozido. • Purê de Abóbora • Quibe de Frango • Sobremesa: Morango

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