



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 3

PERÍODO

11 a 14/11/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dia de Frutas Diversas (3 tipos) 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja c/ Mamão • Rosquinha Integral 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana c/ Aveia 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Manga • Mini Pão Francês com Geleia de Fruta/Becel 	<p>FERIADO</p>
<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis, Couve-flor. • Polenta c/ Carne Moída. • Sobremesa: Uva 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Espinafre e Cenoura Ralada • Purê de Batata Baroa. • Isca de Frango • Sobremesa: Goiaba 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Beterraba • Músculo Bovino c/ Legumes • Sobremesa: Pera 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Tomate. • Frango Desfiado c/ Cenoura • Sobremesa: Melão 	<p>FERIADO</p>
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Manga • Bolo de Cacau c/ Banana 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dia de Frutas Diversas (3 tipos) 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Maracujá • Bolo da Cinderela (Abóbora c/ Coco) 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Goiaba • Pipoca Saudável 	<p>FERIADO</p>
<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida. • Omelete c/ Cenoura • Sobremesa: Abacaxi 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Mix de Folhas • Macarrão à Bolonhesa • Sobremesa: Melancia 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis, Tomate. • Purê de Batata Inglesa • Coxa de Galinha ao Molho de Gergelim • Sobremesa: Maçã 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida. • Pirão • Moqueca de Peixe • Sobremesa: Morango 	<p>FERIADO</p>

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