



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 3

PERÍODO

11 a 14/11/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Dia de Frutas Diversas (3 tipos)	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Laranja• Mamão	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Banana c/ Aveia	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Frutas diversas	FERIADO
ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Brócolis, Couve-flor.• Polenta c/ Carne Moída.• Sobremesa: morango	ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Espinafre e Cenoura Ralada• Purê de Batata Baroa.• Isca de Frango• Sobremesa: maçã	ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Rúcula e Beterraba• Músculo Bovino c/ Legumes• Sobremesa: Pera	ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Alface e Tomate.• Frango Desfiado c/ Cenoura• Sobremesa: Melão	FERIADO
LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de Manga• Bolo de Cacau c/ Banana	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Cuco de maracujá• Pipoca	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Frutas diversas	LANCHE <ul style="list-style-type: none">• Suco de limão• Bolo de cinderela	FERIADO
JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Alface, Beterraba Cozida.• Omelete c/ Cenoura• Sobremesa: uva	JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Mix de Folhas• Macarrão à Bolonhesa• Sobremesa: banana	JANTAR <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	JANTAR <ul style="list-style-type: none">• Arroz e Feijão• Salada: Acelga, Couve-flor Cozida.• Pirão• Moqueca de Peixe• Sobremesa: abacaxi	FERIADO

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