



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

**GRUPO 2**

PERÍODO

**14 a 18/10/2013**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Melão c/ Limão</li> <li>Banana</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <p><b>FERIADO</b></p>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Laranja e Beterraba.</li> <li>Cream Cracker Integral com Geleia/ Becel</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maçã</li> <li>Banana</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pera</li> <li>Uva Partida</li> </ul>
<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Rúcula e Cenoura Cozida</li> <li>Omelete c/ Brócolis</li> <li>Sobremesa: Morango</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <p><b>FERIADO</b></p>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Brócolis, Tomate.</li> <li>Músculo Bovino c/ Batata</li> <li>Sobremesa: Melancia</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Alface e Cenoura.</li> <li>Purê de Batata</li> <li>Peixe Assado</li> <li>Sobremesa: Abacaxi</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Rúcula e Couve-flor Cozida.</li> <li>Frango Desfiado c/ Cenoura em Cubos</li> <li>Sobremesa: Goiaba</li> </ul>
<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Manga</li> <li>Bolo de Fubá</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <p><b>FERIADO</b></p>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Goiaba</li> <li>Rosquinha Integral</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Laranja</li> <li>Milho Cozido p/ G2</li> <li>Banana p/ G1</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Maracujá</li> <li>Dia da Fruta (Maçã, Morango, Melancia).</li> </ul>
<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Alface, Tomate.</li> <li>Purê de Batata Baroa</li> <li>Carne Bovina Moída</li> <li>Sobremesa: Abacaxi</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <p><b>FERIADO</b></p>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Alface, Beterraba Cozida.</li> <li>Polenta c/ Couve Refogado.</li> <li>Frango Desfiado</li> <li>Sobremesa: Pera</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Acelga, Couve-flor Cozida.</li> <li>Purê de Abóbora</li> <li>Carne Bovina Moída</li> <li>Sobremesa: Melão</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de Carne Moída, Aipim, Couve, Cenoura, Brócolis, Arroz.</li> <li>Caldo de Feijão</li> <li>Torradas c/ Azeite</li> <li>Sobremesa: Manga</li> </ul>

**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