



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 3

PERÍODO

14 a 18/10/2013

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

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