



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 4

PERÍODO

16 a 20/09/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA –FEIRA
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja c/ Cenoura • Maçã • Mamão 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana com Aveia • Manga • Pera 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Goiaba • Mini pão francês c/ Becel / Geleia • Melancia • Laranja 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja • Melão • Uvas sem Caroço 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Melancia c/ Laranja • (Pera e Banana)
<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Cenoura Cozido. • Batata Doce Refogada • Ovos Mexidos • Opção: Frango Desfiado • Suco: Manga 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga e Beterraba Cozida • Taioba Refogada • Macarrão à Bolonhesa • Sobremesa: Melão 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Couve e Cenoura Ralada • Pirão • Moqueca de Peixe • Suco: Limão 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Tomate. • Batata inglesa Souté • Carne Bovina Ensopada • Sobremesa: Maçã 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Taioba e Beterraba • Purê de Inhame • Torta de Frango • Suco: Maracujá
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco Goiaba • Milho Verde Cozido 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Maracujá • Bolo de Banana e Maçã 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana • Suco de Abacaxi • Biscoito Integral 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Manga • Pizza de Frango c/ Tomate 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja c/ Beterraba • Dia de Frutas Sortidas (Maçã, Morango, Manga)
<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis e Beterraba • Inhame Cozida • Carne Bovina Ensopada • Sobremesa: Melancia 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Cenoura Cozida • Abobrinha Refogada • Frango Ensopado • Suco: Abacaxi 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Tomate • Farofa Nutritiva • Carne Bovina Moída • Sobremesa: Morango 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Couve-flor • Purê de Abóbora • Isca de Frango • Suco: Limão 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis e Purê de Cenoura • Carne Bovina Moída • Sobremesa: Melão

Obs.: TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS E ADOÇADOS COM AÇÚCAR MASCAVO. FRUTAS DIVERSAS (MAÇÃ, BANANA, MAMÃO, ETC.) SÃO OFERECIDAS EM TODOS OS LANCHES. MEL DE ABELHA SÓ SERÁ OFERECIDO A PARTIR DE 01 ANO DE IDADE. O FEIJÃO É SERVIDO EM GRÃOS E ENRIQUECIDO COM BETERRABA E COUVE.

SIMONE RUBENS VASSALO

Técnica em Nutrição CRN - 89100134

CHRISTINA HELAL

Nutricionista CRN4 - ES 12100363

