



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 4

PERÍODO

18 a 22/11/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Manga • Mini Pão Francês com Geleia de Fruta/Becel 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Goiaba • Biscoito Papa ovo 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manga • Melancia 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana c/ Aveia • Granola (p/ G2)
<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Beterraba • Macarrão à Bolonhesa e Cenoura • Sobremesa: Maçã 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Tomate. • Batata Doce Sauté • Frango Ensopado • Sobremesa: Melancia 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis, Beterraba. • Pirão • Moqueca de Peixe • Sobremesa: Melão 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Espinafre e Cenoura Ralada • Strogonoff de Boi c/ Milho • Sobremesa: Pera 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Tomate • Frango Ensopado c/ Legumes • Sobremesa: Abacaxi
<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 Maracujá • Biscoito Polvilho 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja c/ Limão • Bolo de Banana c/ Maçã 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frutas Diversas
<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Mix de Folhas • Purê de Abóbora • Quibe de Frango • Sobremesa: Melão 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida • Couve c/ Polenta e Carne Moída • Sobremesa: Abacaxi 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Tomate. • Bife de Panela com Cenoura e Chuchu • Sobremesa: Maçã 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida. • Repolho Refogado • Isca de Frango • Sobremesa: Uva 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Espinafre, Tomate. • Ovos Mexidos com Brócolis • Sobremesa: Goiaba

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