



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 3

PERÍODO

19 a 23/08/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja c/ Beterraba • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maçã c/ Farinha de Linhaça • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Manga c/ Couve • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mamão • Pera • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banana c/ Farelo de Aveia • Frutas Diversas
<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Couve-flor Cozida. • Omelete c/ Brócolis • Sobremesa: Mexerica 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feijão • Salada: Rúcula e Tomate • Purê de Abóbora • Isca De Frango • Suco: uva 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz, feijão • Salada: couve e tomate • Pirão • Moqueca de peixe • Suco : limão 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Cenoura Ralada • Couve Refogada • Filé Bovino Grelhado • Sobremesa: Abacaxi • 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis Cozido e Beterraba. • Quibe de Frango • Sobremesa: Melancia
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Abacaxi c/ Hortelã • Pão de Abóbora 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Limão c/ Inhamé • Torrada c/ Geleia 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melão • Manga • Frutas Diversas 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Melão c/ Morango • Rosquinha Integral 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suco de Laranja c/ Cenoura • Bolo Integral de Maçã c/ Canela
<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz, feijão • Salada: Rúcula, beterraba. • Strognoff de frango • Batata saute • Sobremesa: manga 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis e Cenoura Cozida • Bife Bovino. • Farofa nutritiva • Sobremesa: Pera 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: rúcula , Tomate. • Frango com batata • Sobremesa: Morango 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida. • Macarrão c/ Carne Bovina Moída • Sobremesa: Mexerica 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz e Feijão • Salada: brócolis e Cenoura Cozida • Peixe Assado c/ Batata Inglesa • Sobremesa: Abacaxi

Obs.: TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS E ADOÇADOS COM AÇÚCAR MASCADO. FRUTAS DIVERSAS (MAÇÃ, BANANA, MAMÃO, ETC.) SÃO OFERECIDAS EM TODOS OS LANCHES. MEL DE ABELHA SÓ SERÁ OFERECIDO A PARTIR DE 02 ANOS 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