



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 3, 4 e 5

PERÍODO

23/09 a 27/09/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
LANCHE • Suco de Manga c/ Couve • Banana	LANCHE • Mamão c/ Farelo de Aveia • Melancia	LANCHE • Suco de Laranja e Cenoura • Pão Integral c/ Becel ou Geleia de Fruta	LANCHE • Creme de Abacate • Maçã	LANCHE • Pera c/ Linhaça • Melão
ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Couve-flor Cozida • Ovos Mexidos c/ Cenoura. • Suco: Abacaxi	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Cenoura Cozida. • Músculo Bovino c/ Taioba. • Sobremesa: Maçã	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Couve e Tomate. • Frango Ensopado c/ Batata Baroa • Suco: Manga	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis Cozido e Cenoura Ralada. • Abóbora Ensopada. • Isca de Frango • Sobremesa: Pera	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Tomate. • Beterraba Cozida • Macarrão c/ Carne Bovina Moída • Suco: Limão
LANCHE • Suco de Laranja c/ Beterraba • <i>Bolo da Cinderela</i> (Abóbora c/ Coco)	LANCHE • Suco de Maracujá • Banana c/ Aveia e Mel	LANCHE • Suco de Abacaxi c/ Hortelã • Pão de Cenoura	LANCHE • Suco de Goiaba • Biscoito de Polvilho	LANCHE • Suco de Melancia c/ Morango • Dia da Fruta (Uva, Manga, Abacaxi).
JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida. • Purê de Batata Inglesa • Carne Bovina "Lagarto" Assada • Sobremesa: Morango	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Tomate. • Abobrinha Ensopada • Frango Desfiado • Suco: Manga	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Acelga, Couve-flor Cozida. • Purê de Abóbora • Isca Bovina • Sobremesa: Melão	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Beterraba Cozida. • Pirão • Moqueca de Peixe • Suco: Maracujá	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Cenoura Cozida. • Creme de Inhame • Quibe de Frango • Sobremesa: Banana

Obs.: TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS E ADOÇADOS COM AÇÚCAR MASCADO QUANDO NECESSÁRIO.
MEL DE ABELHA SÓ SERÁ OFERECIDO A PARTIR DE 02 ANOS DE IDADE.
O FEIJÃO É ENRIQUECIDO COM BETERRABA E COUVE.

SIMONE RUBENS VASSALO

Técnica em Nutrição CRN - 89100134

CHRISTINA HELAL

Nutricionista CRN4 - ES 12100363