



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

**GRUPO 4**

PERÍODO

**25 a 29/11/2013**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas Diversas</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cream Cracker integral com Geleia de Fruta/Becel</li><li>• Suco de Laranja</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Banana c/ Granola</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mini Pão francês com Geleia de Fruta/Becel</li><li>• Suco de Goiaba</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maçã</li><li>• Pera</li></ul>
<b>ALMOÇO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Espinafre, Tomate.</li><li>• Omelete c/ Cenoura</li><li>• Sobremesa: Melão</li></ul>	<b>ALMOÇO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Acelga, Couve-flor Cozida.</li><li>• Músculo Bovino c/ Aipim</li><li>• Sobremesa: Goiaba</li></ul>	<b>ALMOÇO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Mix de Folhas</li><li>• Purê de Batata Baroa</li><li>• Isca de Frango</li><li>• Sobremesa: Pera</li></ul>	<b>ALMOÇO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Acelga, Couve-flor Cozida</li><li>• Purê de Abobora</li><li>• Quibe Assado</li><li>• Sobremesa: Maçã</li></ul>	<b>ALMOÇO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Brócolis e Cenoura</li><li>• Abobrinha Ensopada</li><li>• Macarrão ao Sugo</li><li>• Frango Desfiado</li><li>Sobremesa: Melancia</li></ul>
<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de Manga</li><li>• Papa Ovo</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de Abacaxi c/ Hortelã</li><li>• Bolo de Limão</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas Diversas</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de Maracujá</li><li>• Milho Cozido</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas Diversas</li></ul>
<b>JANTAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Brócolis, Beterraba.</li><li>• Macarrão à Bolonhesa</li><li>• Sobremesa: Melancia</li></ul>	<b>JANTAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Rúcula e Cenoura Ralada</li><li>• Pirão</li><li>• Moqueca de Peixe</li><li>• Sobremesa: Maçã</li></ul>	<b>JANTAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Repolho e Tomate</li><li>• Taioba Refogado</li><li>• Isca Bovina</li><li>• Sobremesa: Uva</li></ul>	<b>JANTAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Alface e Beterraba</li><li>• Purê de Batata</li><li>• Carne Bovina Assada "Lagarto".</li><li>• Sobremesa: Abacaxi</li></ul>	<b>JANTAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Rúcula e Tomate.</li><li>• Polenta e Carne Moída/ Couve</li><li>• Sobremesa: Melão</li></ul>

**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