



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

**GRUPO 4**

PERÍODO

**26 a 30/08/2013**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de Melão c/ Inhame</li><li>• Frutas Diversas</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mamão Amassado c/ Farinha de Linhaça</li><li>• Frutas Diversas</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de Laranja c/ Beterraba</li><li>• Frutas Diversas</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Banana Amassada c/ Farelo de Aveia</li><li>• Frutas Diversas</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Creme de Manga</li><li>• Frutas Diversas</li></ul>
<b>ALMOÇO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Couve e Tomate.</li><li>• Carne Bovina Moída c/ Brócolis</li><li>• Sobremesa: Banana</li></ul>	<b>ALMOÇO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Alface e Cenoura Ralada</li><li>• Couve-flor Cozido</li><li>• Filé de Frango Grelhado</li><li>• Suco: Manga</li></ul>	<b>ALMOÇO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Brócolis Cozido e Beterraba</li><li>• Purê de Batata Inglesa</li><li>• Quibe de Carne Bovina</li><li>• Sobremesa: Abacaxi</li></ul>	<b>ALMOÇO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Rúcula e Tomate</li><li>• Couve Refogada</li><li>• Isca De Frango</li><li>• Sobremesa: Goiaba</li></ul>	<b>ALMOÇO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Alface, Couve-flor Cozida.</li><li>• Purê de Batata Baroa</li><li>• Peixe Assado</li><li>• Sobremesa: Melancia</li></ul>
<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de Laranja</li><li>• Pão de Cenoura</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de Goiaba</li><li>• Mini Pão Francês c/ Geleia de Goiaba s/ Açúcar</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de Maçã</li><li>• Bolo Integral de Maracujá</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de Melancia c/ Morango</li><li>• Bisnaga Integral c/ Geleia de Uva s/ Açúcar</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Suco de Laranja c/ Couve</li><li>• Bolo Integral de Banana</li></ul>
<b>JANTAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Couve e Beterraba Refogada</li><li>• Purê de Cenoura</li><li>• Frango Assado</li><li>• Sobremesa: Manga</li></ul>	<b>JANTAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Taioba, Tomate.</li><li>• Abóbora Ensopada</li><li>• Bife Bovino.</li><li>• Sobremesa: Melancia</li></ul>	<b>JANTAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Acelga, Couve-flor Cozida.</li><li>• Abóbora Ensopada</li><li>• Filé de Frango</li><li>• Sobremesa: Pera</li></ul>	<b>JANTAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada: Taioba e Beterraba Cozida</li><li>• Macarrão c/ Carne Bovina Moída</li><li>• Suco: Melão</li></ul>	<b>JANTAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz e Feijão</li><li>• Salada Brócolis e Tomate</li><li>• Carne Bovina de Panela c/ Inhame</li><li>• Sobremesa: Abacaxi</li></ul>

**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