

**PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS**

**Turma:**  
**Grupo 1 e 2**  
**Período:**  
**21/09 a 25/09**

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>21/set</b>	<b>22/set</b>	<b>23/set</b>	<b>24/set</b>	<b>25/set</b>
<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>
Pera/goiaba	Rosquinha integral Suco de Manga	Maça/Banana	Mini Pão com azeite Suco de goiaba	Frutas Diversas
<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>
Carne moída com legumes	Moqueca de Peixe Pirão	Strogonoff de Frango Batata ao forno	Bife de Panela Farofa colorida	Risoto de Frango Legumes refogados
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: beterraba/ mix de folhas	Banana da terra cozida/ alface	Tomate/repolho	vagem/repolho roxo	Berinjela/Brocolis
Sob: mamão	Sob: goiaba	Sob: pera	Sob: maça	Sob: Abacaxi
<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>
Frutas diversas	Mini Pão com azeite Suco de Melancia	Banana com granola (sem açúcar)	Bolo Banana Laranja com cenoura	Biscoito Polvilho sem leite Suco de Maracujá com manga
<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>
Omelete de Atum	Isca de Frango	Musculo ensopado com legumes	Frango ensopado	Peixe assado com legumes
Legumes ensopado	Macarrão ao sugo		Polenta	
Arroz integral		Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
cenoura/ couve-flor	Abóbora/acetga	chuchu/agrião	Quiabo/couve	Tomate/rucula
Sob: pera	Sob: melão	Sob: melancia	Sob: banana	Sob: Maça

OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES

**Rizziani S. Reggiani**  
**Nutricionista/CRN ES 06101295**