

**PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS**

Turma:  
Grupo 1 e 2  
Período:  
21/12 a 25/12

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
21/dez	22/dez	23/dez	24/dez	25/dez
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Maça	Rosquinha Suco de goiaba	goiaba		
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO		
Frango ensopado	Carne moída	Frango grelhado		
Polenta	Macarrão ao sugo	Legumes refogados		
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral		
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro		
abobrinha/couve	cenoura/chuchu	repolho/agrião		
Sob: melancia	Sob: laranja	Sob: pera		
LANCHE	LANCHE	LANCHE		
frutas diversas	Biscoito Papa Ovo Suco de Manga	Frutas diversas		
JANTAR	JANTAR	JANTAR		
Carne ensopada com Legumes	Moqueca de Peixe Pirão de peixe	Sopa de Legumes com carne		
Arroz integral	Arroz Branco			
Feijão inteiro	Feijão inteiro			
cenoura/repolho	tomate/alface			
Sob: maça	Sob: melão			



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

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