



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 1 e 2
Período:
26/10 a 30/10

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
26/out	27/out	28/out	29/out	30/out
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas diversas	Rosquinha integral	pera/maça	Mini Pão com azeite	Melão/ banana
	suco de goiaba		Suco de laranja com cenoura	
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Frango desfiado com Legumes	Isca de carne	Risoto de Frango	Peixe Assado com Batatas	Musculo ensopado
	Macarrão ao sugo	Legumes ao forno (batata, cenoura, couve-flor e brócolis)		Polenta
Arroz integral			Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: beterraba/ alface	berinjela/ espinafre	chuchu/couve	couve-flor/alface	cenoura/agrião
Sob: manga	Sob: maça	Sob: mamão	Sob: pera	Sob: melancia
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Mini Pão com Azeite	Banana com aveia	Bolo de laranja	Biscoito Papa Ovo	frutas diversas
Suco de manga		Suco de Abacaxi com hortelã	Suco de Melancia	
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Omelete de atum	Frango ensopado	Carne ensopada com aipim	Escondidinho de Carne moída	Isca de Frango Acebolada
Jardineira de Legumes	Polenta	Pirão	Inhame refogado	Chuchu com ovos
Arroz integral	Arroz Branco com brócolis	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
couve-flor, rúcula com manga	quiabo/couve	tomate/repolho	abobrinha/agrião	chuchu/alface
Sob: melancia	Sob: pera	Sob: melão	Sob: Banana	Sob: maça
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani Nutricionista/CRN ES 06101295	