



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:  
Grupo 1 e 2

Período:  
28/09 a 02/10

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
28/set	29/set	30/set	01/out	02/out
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas Diversas	Mini Pão com azeite	Banana/manga	Rosquinha integral	Maça/uva
	Suco de melão		Suco de Manga com maracujá	
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Frango Desfiado ao sugo	Peixe Assado com Batatas	Almondegas ao sugo	Frango Assado	Isca de Carne acebolada
Macarrão alho e óleo		Purê misto (batata e abóbora)	Legumes ensopado	Farofa colorida
	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: Abobrinha/couve	Tomate/ Taioba	Chuchu/Espinafre	quiabo/Brocolis	couve flor/ couve
Sob: goiaba	Sob: pera	Sob: maça	Sob: laranja	Sob: melancia
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Biscoito Papa ovo	Frutas diversas com aveia	Mini Pão com Frango	Torrada com azeite	Frutas Diversas
Suco de manga		Suco de melancia	Suco de goiaba com maça	
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Polenta recheada com carne moída	Frango ensopado	Carne Assada	Moqueca de Peixe	Frango grelhado
	Macarrão ao sugo	Jardineira de Legumes	Pirão	Batata ao forno
Arroz integral		Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
cenoura/ quiabo	Berinjela/repolho	vagem/agrião	toamte/alface	beterraba/rucula
Sob: melão	Sob: melancia	Sob: banana	Sob: Maça	Sob: Melão
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			<b>Rizziani S. Reggiani</b> <b>Nutricionista/CRN ES 06101295</b>	