

### PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:

Grupo 1 e 2

Período:

31/08 a 04/09

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
31/ago	01/set	02/set	03/set	04/set
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Banana/goiaba	torrada com azeite	pera/uva	Rosquinha integral	Frutas diversas
	Suco de Manga		Suco de goiaba	
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Frango desfiado ao forno com legumes	Cozido de Carne com Abóbora	Quibe de Frango	Almondegas ao sugo	Moqueca de peixe
		Legumes refogados	Macarrão alho e óleo	Purê mandioquinha
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral com cenoura		Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Pepino/tomate	Beterraba/alface	cenoura/couve	abobrinha/Agrião	Tomate/alface
Sob: pera	Sob: melão	Sob: manga	Sob: banana	Sob: maça
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Mini Pão com azeite	Frutas diversas	Pão de inhame	Biscoito papa ovo	Banana com aveia
Suco Melancia		Suco de Maracujá com manga	Suco de Laranja	
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Omelete de atum	Franguinho ao forno	Peixe Assado com Batatas	Filezinho de frango ao molho sugo e alho poró	Picadinho de Carne
Jardineira de legumes	Purê Misto ( Abóbora e batata)		Polenta	Macarrão colorido (cenoura, tempeiro verde)
Arroz integral	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: chuchu/couve-flor	batata doce/couve	cenoura/acelga	beterraba/alface	cenoura/repolho
maça	Sob: Banana	Sob: goiaba	Sob: melancia	Sob: pera
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			<b>Rizziani S. Reggiani</b> <b>Nutricionista/CRN ES 06101295</b>	