



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