

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

Período:
30/11 a 04/12

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
30/nov	01/dez	02/dez	03/dez	04/dez
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Maça/Pera	Rosquinha	Banana/goiaba	Torrada	frutas diversas
	Suco de Manga		Suco de goiaba	
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Carne moída	Frango Assado	Musculo ensopado com legumes	Isca de Frango grelhada ao molho de tomate	Peixe assado com batatas
Polenta	Inhame refogado		canjiquinha	
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: beterraba/couve	cenoura/brocolis	vagem/espinafre	abobrinha/agrião	tomate/alface
Sob: maça	Sob: banana	Sob: pera	Sob: melancia	Sob: goiaba
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
frutas diversas	Mini pão com carne moida	Bolo de laranja	Banana com aveia e mel	rosquinha integral
	Suco Abacaxi com hortelã	Suco de Maracujá		Suco de Manga
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Omelete de Atum	Carne ensopada com legumes	Strogonoff de frango	Isca de Carne	Frango ensopado
Purê de Batata		Legumes refogados	Macarrão alho e óleo	Farofa de cenoura
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
repolho/ tomate	cenoura/alface	berinjela/agrião	quiabo/couve	chuchu/espinafre
Sob: Banana	Sob: maça	Sob: mamão	Sob: goiaba	Sob: pera
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani Nutricionista/CRN ES 06101295	