



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 1 e 2
Período:
07/09 a 11/09

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07/set	08/set	09/set	10/set	11/set
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
FERIADO	FERIADO	Mamão/pera	Papa ovo Suco de Manga	Frutas diversas
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
		Carne moída ao sugo	Peixe Assado	Frango ensopado
		Purê de Batata inglesa e baroa	Legumes ao forno	Polenta
		Arroz integral	Arroz branco	Arroz integral
		Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
		Abobrinha/Espinafre	beterraba/alface	Quiabo/Couve
		Sob: maçã	Sob: melão	Sob: banana
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
		Frutas diversas	Mini Pão com carne Suco de goiaba	Rosquinha integral Suco de melancia
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
		Omelete de forno com legumes	Isca de Carne acebolada	Moqueca de Peixe
			Macarrão alho e óleo	Pirão
		Arroz integral		Arroz integral
		Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
		berinjela/acetga	pepino/tomate	brocolis/cenoura
		Sob: melancia	Sob: pera	Sob: maçã

OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES

Rizziani S. Reggiani
Nutricionista/CRN ES 06101295