

**PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS**

**Turma:**  
**Grupo 1 e 2**  
**Período:**  
**05/10 a 09/10**

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
<b>05/out</b>	<b>06/out</b>	<b>07/out</b>	<b>08/out</b>	<b>09/out</b>
<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>
Maça/Pera	Rosquinha integral Suco de Manga	Banana/uva	Biscoito papa ovo Suco de melancia	frutas diversas
<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>
Carne moída com legumes	Frango ensopado com quiabo Poleta	Isca de boi acebolada Inhame refogado	Moqueca de Peixe Pirão	Frango desfiado Macarrão ao sugo
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
couve-flor/Brocolis	cenoura/ alface	Tomate/repolho	abóbora/couve	vagem/ espinafre
Sob: maça	Sob: banana	Sob: melancia	Sob: pera	Sob: melão
<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>
Frutas diversas	Torrada com azeite Suco de goiaba	Mini Pão com azeite Suco de melão	Banana com aveia	Pipoca Suco de manga
<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>
Isca de Frango Grelhada	Peixe Assado com Batatas	kibe assado de boi	Frango assado	Musculo ensopado com legumes
Macarrão ao sugo		Jardineira de Legumes	Farofa de cenoura	
	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Beterraba/ Acelga	abobrinha/alface	vagem/agrião	tomate/alface	cenoura/rucula
Sob: melão	Sob: Maça	Sob: Pera	Sob: goiaba	Sob: Banana

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

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