



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 1 e 2
Período:
12/12 a 16/12

| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------|
| 12/dez | 13/dez | 14/dez | 15/dez | 16/dez |
| LANCHE | LANCHE | LANCHE | LANCHE | LANCHE |
| frutas diversas | Bolo de coco | banana com aveia | mini pão com azeite | Biscoito papa ovo |
| | suco de goiaba | | suco laranja | suco de manga |
| ALMOÇO | ALMOÇO | ALMOÇO | ALMOÇO | ALMOÇO |
| Carne moída | Frango ensopado | Moqueca | Isca frango | Carne ensopada |
| Polenta | Farofa colorida | pirão | Macarrão ao molho | legumes ensopado |
| Arroz integral | Arroz Branco | Arroz integral | Arroz Branco | Arroz integral |
| Feijão inteiro | Feijão caldo | Feijão inteiro | Feijão caldo | Feijão inteiro |
| chuchu/couve | beterraba/alface | banana cozida/espinafre | cenoura/brocolis | chuchu/agrião |
| pera | melão | goiaba | melancia | maça |
| JANTAR | JANTAR | JANTAR | JANTAR | JANTAR |
| Biscoito Papa ovo | Mini pão com azeite | Frutas diversas | Bolo de chocolate | Frutas diversas |
| Suco de melão | Suco de Manga | | suco abacaxi com hortelã | |
| JANTAR | JANTAR | JANTAR | JANTAR | JANTAR |
| Moqueca de Peixe | Carne de panela com legumes | Frango desfiado | Carne moída com legumes | Frango ensopado |
| Pure de Batata | | Macarrão | | Polenta |
| Arroz integral | Arroz Branco | | Arroz Branco | Arroz integral |
| Feijão caldo | Feijão caldo | Feijão caldo | Feijão caldo | Feijão caldo |
| cenoura/brocolis | tomate/alface | beterraba/acetga | vagem/espinafre | quiabo/couve |
| Sob: Banana | Sob: maça | Sob: melancia | Sob: melão | Sob:diversas |
| OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES | | | Rizziani S. Reggiani Nutricionista/CRN ES 06101295 | |