

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 1 e 2

Período:
17/10 a 21/10/2016

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
17/out	18/out	19/out	20/out	21/out
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas diversas	Rosquinha	pera/maça	Mini Pão com azeite	Bolo de cenoura
	suco de goiaba		Suco de laranja com cenoura	suco de manga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Frango desfiado com Legumes	Carne moida ao sugo	Risoto de Frango	Musculo ensopado	Peixe Assado com Batatas
	Macarrão ao sugo	Legumes ao forno	Polenta	
Arroz integral		Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: beterraba/ alface	berinjela/ espinafre	chuchu/couve	couve-flor/alface	cenoura/agrião
Sob: manga	Sob: maça	Sob: mamao	Sob: pera	Sob: melancia
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Mini Pão com Azeite	Banana com aveia	Bolo de laranja	Biscoito caseiro	frutas diversas
Suco de manga		Suco de Abacaxi com hortelã	Suco de Melancia	
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Moqueca de cação	Frango ensopado	Carne ensopada com inhame	Isca de Frango Acebolada	Escondidinho de Carne moida
Pure de Batata	Polenta		Farofa colorida	
Arroz integral	Arroz Branco com brocolis	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
couve-flor, alface	quiabo/couve	tomate/repolho	abobrinha/agrião	chuchu/alface
Sob: melancia	Sob: pera	Sob: melão	Sob: Banana	Sob: maça

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

Rizziani S. Reggiani

Nutricionista/CRN ES 06101295