



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 1 e 2
Período:
18/07 a 22/07

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
18/jul	19/jul	20/jul	21/jul	22/jul
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Maça/melancia	Bolo laranja	torrada	frutas diversas	mini pão com azeite
	suco de manga	suco de melancia		suco de laranja
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Ovos mexidos	Isca de boi acebolada	Frango ensopado com legumes	Polenta recheada de carne moída	Moqueca de Peixe
Purê de Batata	macarrão alho e óleo			Pirão
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Abobrinha/couve	beterraba/ alface	quiabo/brocolis	couve-flor/couve	chuchu/cenoura/agrião
Sob: melão	Sob: melancia	Sob: mexerica	Sob: maça	Sob: banana nanica
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas diversas	Mini Pão com azeite	Frutas diversas	bolo de cenoura	Biscoito caseiro
	Suco de goiaba		suco manga	suco de abacaxi com hortelã
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Isca bovina Acebolada	Risoto de Frango	Moqueca de peixe	Drumett assado (coxinha da asa)	Carne ensopada
Polenta	Legumes refogados	Purê de Aipim	Farofa de cenoura	macarrão com brocolis
Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
chuchu/ brocolis	cenoura/espinafre	banana da terra cozida/couve	vagem/repolho	tomate/pepino
Sob: maça	Sob: Banana	melão	mexerica	Sob: frutas diversas
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani Nutricionista/CRN ES 06101295	