

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

Período:
30/01 a 03/02

| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---|-------------|----------------------------------|---|-----------------------------|
| 30/jan | 31/jan | 01/fev | 02/fev | 03/fev |
| LANCHE | LANCHE | LANCHE | LANCHE | LANCHE |
| | | Frutas diversas | Mini Pão com azeite | Biscoito Papa ovo |
| | | | suco abacaxi | Suco de laranja |
| ALMOÇO | ALMOÇO | ALMOÇO | ALMOÇO | ALMOÇO |
| | | Polenta recheada com carne moída | Frango grelhado | Carne ensopada |
| | | | Pure de Batata | Macarrão ao sugo |
| | | arroz integral | Arroz Branco | |
| | | Feijão inteiro | Feijão inteiro | Feijão inteiro |
| | | cenoura/brocolis | batata/Agrião | Tomate/alface |
| | | Sob: manga | Sob: pera | Sob: goiaba |
| LANCHE | LANCHE | LANCHE | LANCHE | LANCHE |
| | | Rosquinha | Bolo de coco | Frutas diversas |
| | | Suco goiaba | Suco de Manga | |
| JANTAR | JANTAR | JANTAR | JANTAR | JANTAR |
| | | Frango desfiado ao sugo | Isca de boi grelhada | Frango ensopado com legumes |
| | | Macarrão alho e óleo | Farofa | |
| | | | Arroz Branco | Arroz integral |
| | | Feijão caldo | Feijão inteiro | Feijão inteiro |
| | | berinjela/beterraba | Alface/acetga | couve flor/espinafre |
| | | Sob: maçã | Sob: melancia | Sob: melão |
| OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES | | | Rizziani S. Reggiani Nutricionista/CRN ES 06101295 | |