

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

Período:
10/10 a 14/10/2016

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
10/out	11/out	12/out	13/out	14/out
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Frutas Diversas	Mini Pão com azeite Suco de melão	FERIADO	Bolo de coco Suco de Manga	Maça/melão
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Frango Desfiado ao sugo	Moqueca de cação		Frango Assado	Isca de Carne acebolada
Macarrão alho e óleo	pirão		Legumes ensopado	Farofa colorida
	Arroz Branco		Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo		Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: Abobrinha/couve	Tomate/ Taioba		quiabo/Brocolis	couve flor/ couve
Sob: goiaba	Sob: pera		Sob: laranja	Sob: melancia
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Biscoito Papa ovo	Pipoca		Mini Pão com azeite	Frutas Diversas
Suco de melancia	Suco de maracujá		Suco de goiaba	
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Carne ensopada com legumes	Frango ensopado		Polenta recheada com carne moida	Moqueca de Peixe
	Macarrão ao sugo			Pure de Batata
Arroz integral			Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro		Feijão inteiro	Feijão inteiro
cenoura/ quiabo	Berinjela/repolho		toamte/alface	beterraba/rucula
Sob: melão	Sob: melancia		Sob: Maça	Sob: Melão

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

Rizziani S. Reggiani
Nutricionista/CRN ES 06101295