



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:
Grupo 3, 4 e 5

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 moida	coxinha assada	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	banana	maça
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Biscoito Papa ovo	Mini pão com geleia	Frutas diversas	Bolo de chocolate	Pipoca
Suco de melão	Suco de Manga		suco abacaxi com hortelã	suco de maracujá
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Moqueca de Peixe	Carne de panela com legumes	Frango desfiado	Carne moida com legumes	Coxinha assada
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