



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

**GRUPO 1**

PERÍODO

**02 a 06/09/2013**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Papinha de Mamão c/ Farelo de Aveia</li> <li>Frutas Diversas</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Raspinha de Maçã</li> <li>Frutas Diversas</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Laranja c/ Beterraba</li> <li>Bisnaga Integral</li> <li>Frutas Diversas</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Papinha de Banana c/ Abacate</li> <li>Frutas Diversas</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Raspinha de Pera c/ Farinha de Linhaça</li> <li>Frutas Diversas</li> </ul>
<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Brócolis Cozido, Cenoura Ralada.</li> <li>Couve-flor Refogado.</li> <li>Macarrão c/ Carne Bovina Moída</li> <li>Sobremesa: Pera</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Acelga, Brócolis Cozida.</li> <li>Pirão</li> <li>Peixe Assado</li> <li>Sobremesa: Manga</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Alface e Cenoura Cozida</li> <li>Frango Ensopado</li> <li>Sobremesa: Melancia</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Rúcula e Tomate</li> <li>Abóbora Ensopada</li> <li>Isca de Carne Bovina</li> <li>Sobremesa: Abacaxi</li> <li></li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Alface, Couve-flor Cozida.</li> <li>Purê de Inhame</li> <li>Filé de Frango Grelhado</li> <li>Suco: Maçã</li> </ul>
<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Limão c/ Inhame</li> <li>Bolo de Banana</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Goiaba</li> <li>Mini pão Francês c/ Geleia de Fruta</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Manga</li> <li>Torrada Integral c/ Azeite Extravirgem</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mamão</li> <li>Uva</li> <li>Frutas Diversas</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Laranja c/ Cenoura</li> <li>Pipoca Saudável</li> </ul>
<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Lentilha</li> <li>Salada: Rúcula, Tomate</li> <li>Beterraba Cozida.</li> <li>Ovos Mexidos com Alecrim</li> <li>Sobremesa: Uva</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Couve, Cenoura Cozida</li> <li>Purê de Abóbora</li> <li>Quibe de Carne Bovina</li> <li>Sobremesa: Morango</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Acelga, Couve-flor Cozida.</li> <li>Pirão</li> <li>Moqueca de Peixe</li> <li>Sobremesa: Melão</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz e Feijão</li> <li>Salada: Couve e Beterraba Cozida</li> <li>Frango Ensopado c/ Quiabo.</li> <li>Suco: Limão c/ Beterraba</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de Músculo Bovino, Batata Inglesa, Couve, Cenoura, Abobrinha.</li> <li>Arroz</li> <li>Caldo de Feijão</li> <li>Torradinhas</li> </ul>

**Obs.:** TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS E ADOÇADOS COM AÇÚCAR MASCAMO. FRUTAS DIVERSAS (MAÇÃ, BANANA, MAMÃO, ETC.) SÃO OFERECIDAS EM TODOS OS LANCHES. MEL DE ABELHA SÓ SERÁ OFERECIDO A PARTIR DE 02 ANOS DE IDADE. O FEIJÃO É SERVIDO EM GRÃOS E ENRIQUECIDO COM BETERRABA E COUVE.

**SIMONE RUBENS VASSALO**

Técnica em Nutrição CRN - 89100134

**CHRISTINA HELAL**

Nutricionista CRN4 - ES 12100363