



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

**GRUPO 1 e 2**

PERÍODO

**02 a 06/09/2013**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Papinha de Mamão c/ Farelo de Aveia</li><li>Frutas Diversas</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Raspinha de Maçã</li><li>Frutas Diversas</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Suco de Laranja c/ Beterraba</li><li>Bisnaga Integral</li><li>Frutas Diversas</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Papinha de Banana c/ Abacate</li><li>Frutas Diversas</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Raspinha de Pera c/ Farinha de Linhaça</li><li>Frutas Diversas</li></ul>
<b>ALMOÇO</b> <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>	<b>ALMOÇO</b> <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>	<b>ALMOÇO</b> <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>	<b>ALMOÇO</b> <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>	<b>ALMOÇO</b> <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>
<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Suco de Limão c/ Inhame</li><li>Bolo de Banana</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Suco de Goiaba</li><li>Mini pão Francês c/ Geleia de Fruta</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Suco de Manga</li><li>Torrada Integral c/ Azeite Extravirgem</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mamão</li><li>Uva</li><li>Frutas Diversas</li></ul>	<b>LANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Suco de Laranja c/ Cenoura</li><li>Pipoca Saudável</li></ul>
<b>JANTAR</b> <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>	<b>JANTAR</b> <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>	<b>JANTAR</b> <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>	<b>JANTAR</b> <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>	<b>JANTAR</b> <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