



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

Obs.: TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS E ADOÇADOS COM AÇÚCAR MASCADO. 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