

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS
SEGUNDA-FEIRA
TERÇA-FEIRA
QUARTA-FEIRA
QUINTA-FEIRA
SEXTA -FEIRA
LANCHE

- Frutas diversas

LANCHE

- Suco de goiaba
- Milho cozido

LANCHE

- Banana com mel

LANCHE

- Suco de abacaxi
- Mini pão francês

LANCHE

- Frutas diversas

ALMOÇO

- Frango ensopado com batata
- Arroz, feijão
- Salada mix de folhas, tomate
- Sobremesa: abacaxi

ALMOÇO

- Quibe
- Taioba refogada
- Arroz, feijão
- Salada: rúcula, beterraba
- Sobremesa: banana

ALMOÇO

- Macarrão ao sugo com isca de frango
- Repolho refogado
- Arroz, feijão
- Salada: alface, abobora
- Sobremesa: melão

ALMOÇO

- Omelete
- Taioba refogada
- Arroz, feijão
- Salada: brócolis, couve flor
- Sobremesa: maçã

ALMOÇO

- Bife de panela
- Batata doce saute
- Arroz, feijão
- Salada: rúcula, cenoura

LANCHE

- Suco de melão com limão
- Biscoito papa ovo

LANCHE

- Suco de maracujá
- Bolo de chocolate com maçã e banana

LANCHE

- Frutas diversas

LANCHE

- Suco de limão
- Torradas com geleia

LANCHE

- Suco de abacaxi com hortelã
- Bolo de cenoura

JANTAR

- Polenta recheada com carne moída, couve
- Arroz, feijão
- Salada: alface, couve flor
- Sobremesa: melancia

JANTAR

- Isca de frango acebolado
- Farofa nutritiva
- Arroz, feijão
- Salada: brócolis, batata e milho verde
- Sobremesa: pera

JANTAR

- Moqueca de peixe
- Pirão
- Arroz, feijão
- Salada: mix de folhas. Cenoura
- Sobremesa: abacaxi

JANTAR

- Iscas de carne acebolada
- Purê de batata
- Arroz, feijão
- Salada: alface, beterraba
- Sobremesa: banana

JANTAR

- Escondidinho de frango
- Couve refogada
- Arroz, feijão
- Salada: alface, beterraba
- Sobremesa: melão

Obs.: TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS E SEM AÇÚCAR.
OPÇÃO AO LANCHE DA MANHÃ: SUCO DE LARANJA LIMA OU OUTRA FRUTA.

SIMONE RUBENS VASSALO
Técnica em Nutrição / CRN - 89100134

CHRISTINA HELAL
Nutricionista / CRN4 - ES 12100363