



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 1

PERÍODO

09 a 13/09/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
LANCHE • Suco de Laranja c/ Cenoura • Frutas Diversas	LANCHE • Banana Amassada c/ Aveia • Frutas Diversas	LANCHE • Suco de Goiaba c/ Inhame • Bisnaguinha Integral • Frutas Diversas	LANCHE • Maçã Fatiada • Laranja • Frutas Diversas	LANCHE • Suco de Melancia c/ Laranja • Frutas Diversas
ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Alface, Couve-flor Cozido. • Inhame Refogada • Omelete de Espinafre no tabuleiro • Opção: Isca de Carne Bovina. • Suco: Melão	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Acelga e Cenoura • Batata Doce Cozida • Strogonoff de Frango • Sobremesa: Maçã	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Couve e Beterraba Cozida • Purê de Cenoura • Carne Bovina "Lagarto" Assado. • Suco: Limão	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Tomate • Abóbora Ensopada • Polenta c/ Carne Moída • Sobremesa: Manga	ALMOÇO • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Cenoura Cozida • Purê de Batata Baroa • Isca de Frango • Sobremesa: Mamão
LANCHE • Suco de Limão c/ Inhame • Biscoito de Polvilho	LANCHE • Suco de Manga • Biscoito Integral c/ Geléia de Fruta	LANCHE • Suco de Laranja e Mamão • Pipoca	LANCHE • Suco de Limão e Beterraba • Torradas c/ Azeite Extravirgem	LANCHE • Suco de Maracujá c/ Couve • Bisnaguinha Integral
JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Brócolis e Beterraba • Abobrinha Refogada • Macarrão com Frango Desfiado. • Sobremesa: Abacaxi	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Rúcula e Tomate • Couve Refogada • Carne Bovina Ensopada • Sobremesa: Melancia	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Alface Roxa e Couve-flor. • Taioba Refogada • Frango Ensopado • Sobremesa: Mamão	JANTAR • Arroz e Feijão • Salada: Alface e Cenoura Cozida • Farofa Nutritiva • Pirão • Peixe Assado • Sobremesa: Banana	JANTAR • Sopa de Hortaliças c/ Macarrão e Feijão • Torradas Integrais • Sobremesa: Pera

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 01 ANO 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