



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

**GRUPO 1**

PERÍODO

**16 a 20/09/2013**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de Laranja c/ Cenoura</li> <li>• Maçã</li> <li>• Mamão</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banana com Aveia</li> <li>• Manga</li> <li>• Pera</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de Goiaba</li> <li>• Mini pão francês c/ Becel / Geleia</li> <li>• Melancia</li> <li>• Laranja</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de Laranja</li> <li>• Melão</li> <li>• Uvas sem Caroço</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de Melancia c/ Laranja</li> <li>• (Pera e Banana)</li> </ul>
<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Alface, Cenoura Cozido.</li> <li>• Batata Doce Refogada</li> <li>• Ovos Mexidos</li> <li>• Opção: Frango Desfiado</li> <li>• Suco: Manga</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Acelga e Beterraba Cozida</li> <li>• Taioba Refogada</li> <li>• Macarrão à Bolonhesa</li> <li>• Sobremesa: Melão</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Couve e Cenoura Ralada</li> <li>• Pirão</li> <li>• Moqueca de Peixe</li> <li>• Suco: Limão</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Alface e Tomate.</li> <li>• Batata inglesa Souté</li> <li>• Carne Bovina Ensopada</li> <li>• Sobremesa: Maçã</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Taioba e Beterraba</li> <li>• Purê de Inhame</li> <li>• Torta de Frango</li> <li>• Suco: Maracujá</li> </ul>
<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco Goiaba</li> <li>• Milho Verde Cozido</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de Maracujá</li> <li>• Bolo de Banana e Maçã</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banana</li> <li>• Suco de Abacaxi</li> <li>• Biscoito Integral</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de Manga</li> <li>• Pizza de Frango c/ Tomate</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de Laranja c/ Beterraba</li> <li>• Dia de Frutas Sortidas (Maçã, Morango, Manga)</li> </ul>
<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Brócolis e Beterraba</li> <li>• Inhame Cozida</li> <li>• Carne Bovina Ensopada</li> <li>• Sobremesa: Melancia</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Rúcula e Cenoura Cozida</li> <li>• Abobrinha Refogada</li> <li>• Frango Ensopado</li> <li>• Suco: Abacaxi</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Alface e Tomate</li> <li>• Farofa Nutritiva</li> <li>• Carne Bovina Moída</li> <li>• Sobremesa: Morango</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz e Feijão</li> <li>• Salada: Rúcula e Couve-flor</li> <li>• Purê de Abóbora</li> <li>• Isca de Frango</li> <li>• Suco: Limão</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de Legumes e Músculo Bovino c/ Macarrão de Letrinhas e Feijão</li> <li>• Torradas Integrais</li> <li>• Sobremesa: Melão</li> </ul>

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

