

PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 1

PERÍODO

26 a 30/08/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
LANCHE - Suco de Melão c/ Inhame - Frutas Diversas	LANCHE - Mamão Amassado c/ Farinha de Linhaça - Frutas Diversas	LANCHE - Suco de Laranja c/ Beterraba - Frutas Diversas	LANCHE - Banana Amassada c/ Farelo de Aveia - Frutas Diversas	LANCHE - Creme de Manga - Frutas Diversas
ALMOÇO - Arroz e Feijão - Salada: Couve e Tomate. - Carne Bovina Moída c/ Brócolis - Sobremesa: Banana	ALMOÇO - Arroz e Feijão - Salada: Alface e Cenoura Ralada - Couve-flor Cozido - Filé de Frango Grelhado - Suco: Manga	ALMOÇO - Arroz e Feijão - Salada: Brócolis Cozido e Beterraba - Purê de Batata Inglesa - Quibe de Carne Bovina - Sobremesa: Abacaxi	ALMOÇO - Arroz e Feijão - Salada: Rúcula e Tomate - Couve Refogada - Isca De Frango - Sobremesa: Goiaba	ALMOÇO - Arroz e Feijão - Salada: Alface, Couve-flor Cozida. - Purê de Batata Baroa - Peixe Assado - Sobremesa: Melancia
LANCHE - Suco de Laranja - Pão de Cenoura	LANCHE - Suco de Goiaba - Mini Pão Francês c/ Geleia de Goiaba s/ Açúcar	LANCHE - Suco de Maçã - Bolo Integral de Maracujá	LANCHE - Suco de Melancia c/ Morango - Bisnaga Integral c/ Geleia de Uva s/ Açúcar	LANCHE - Suco de Laranja c/ Couve - Bolo Integral de Banana
JANTAR - Sopa de Legumes, Frango e Macarrão. - Caldo de Feijão - Torradas c/ Azeite Extravirgem	JANTAR - Arroz e Feijão - Salada: Taioba, Tomate. - Abóbora Ensopada - Bife Bovino. - Sobremesa: Melancia	JANTAR - Arroz e Feijão - Salada: Acelga, Couve-flor Cozida. - Inhame Ensopado - Frango Assado - Sobremesa: Pera	JANTAR - Arroz e Feijão - Salada: Taioba e Beterraba Cozida - Macarrão c/ Carne Bovina Moída - Suco: Melão	JANTAR - Sopa de Carne Bovina, Inhame, Couve, Cenoura, Abobrinha. - Caldo de Feijão - Torradas c/ Azeite Extravirgem

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