



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 1

PERÍODO

28/10 a 01/11/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA –FEIRA
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> Mamão Banana c/ Aveia Granola (somente p/ G2). 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> Suco de Laranja Melão 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> Suco de Goiaba Biscoito Cream Cracker c/ Geleia de Fruta / Becel 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> Suco de Manga c/ Maracujá Pera 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> Maçã Banana
<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz e Feijão Salada: Couve e Cenoura. Carne Moída c/ Brócolis Sobremesa: Maçã 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz e Feijão Salada: Acelga e Couve-flor Cozida Frango Ensopado c/ Abóbora Sobremesa: Manga 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz e Feijão Salada: Alface, Beterraba Cozida. Isca Bovina c/ Batata Baroa Sobremesa: Morango 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz e Feijão Salada: Taioba e Cenoura Cozida. Pirão Moqueca de Peixe Sobremesa: Melancia 	<p>ALMOÇO</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz e Feijão Salada: Brócolis Cozido e Tomate. Beterraba Cozida Macarrão c/ Carne Bovina Moída Sobremesa: Melão
<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> Suco de Manga Bolo de Arroz c/ Coco da Deide. 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> Suco de Limão Milho Cozido 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> Dia da Fruta (Melancia, Uva, Maçã). 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> Suco de Goiaba Mini Pão Francês c/ Becel / Geleia de Fruta 	<p>LANCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> Suco de Laranja c/ Mamão Rosquinha Integral
<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz e Feijão Salada: Alface, Beterraba Cozida. Farofa Nutritiva Ovos Mexidos c/ Espinafre Sobremesa: Uva 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz e Feijão Salada: Rúcula e Tomate Purê de Batata Inglesa Peixe Assado c/ Molho de Gergelim Sobremesa: Pera 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz e Feijão Salada: Acelga e Milho. Brócolis Refogado Macarrão alho e óleo Frango Desfiado Sobremesa: Banana 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz e Feijão Salada: Repolho, Tomate. Carne Bovina Moída c/ Chuchu e Batata Sobremesa: Melão 	<p>JANTAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de Frango, Legumes e Macarrão “Cabelo de Anjo”. Caldo de Feijão Torradas c/ Azeite Sobremesa: Morango

Obs.: TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS.
MEL DE ABELHA SÓ SERÁ OFERECIDO A PARTIR DE 02 ANOS DE IDADE.
O FEIJÃO É ENRIQUECIDO COM BETERRABA E COUVE.
SUBSTITUTO DO OVO = CARNE MOÍDA

SIMONE RUBENS VASSALO

Técnica em Nutrição CRN - 89100134

CHRISTINA HELAL

Nutricionista CRN4 - ES 12100363