



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

**GRUPO 1 e 2**

PERÍODO

**29/07 a 02/08/2013**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mexerica</li> <li>Maça</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Banana</li> <li>Melão</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pera</li> <li>Mamão</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uva</li> <li>Melancia</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Banana da terra assada c/canela e açúcar mascavo</li> </ul>
<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Carne moída c/batata baroa</li> <li>Arroz, feijão</li> <li>Salada: Alface, cenoura ralada</li> <li>Sobremesa: manga</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Strognoff de frango</li> <li>Batata Saute</li> <li>Arroz, feijão</li> <li>Salada: Repolho, beterraba cozida</li> <li>Sobremesa: uva</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peixe assado c/ batata</li> <li>Arroz, feijão</li> <li>Salada: Agrião, abobora</li> <li>Suco: abacaxi c/ hortelã</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Musculo refogado c/ aipim</li> <li>Arroz, feijão</li> <li>Salada: Brócolis, tomate</li> <li>Sobremesa: Pera</li> </ul>	<p><b>ALMOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Isca de frango</li> <li>Farofa de cenoura</li> <li>Arroz, feijão</li> <li>Salada:: Rúcula, Batata doce</li> <li>Sobremesa: mexerica</li> </ul>
<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Milho verde</li> <li>Suco de goiaba</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Maracujá</li> <li>Pão integral</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de limão c/ couve</li> <li>Bolo de banana</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas Diversas</li> </ul>	<p><b>LANCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de Laranja c/inhame</li> <li>Biscoito integral</li> </ul>
<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Moqueca de Peixe</li> <li>Pirão</li> <li>Arroz, feijão</li> <li>Salada: Acelga, tomate</li> <li>Sobremesa: Laranja</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bife de panela</li> <li>Abobora refogada</li> <li>Arroz, feijão</li> <li>Salada: Rúcula, cenoura</li> <li>Sobremesa: maça</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa c/frango, batata, cenoura, espinafre</li> <li>Massas</li> <li>Caldo de feijão</li> <li>Torradas</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta recheada c/frango</li> <li>Quiabo</li> <li>Arroz, feijão</li> <li>Salada: Rúcula, cenoura</li> <li>Sobremesa: morango</li> </ul>	<p><b>JANTAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Almondegas ao sugo</li> <li>Macarronada</li> <li>Arroz, feijão</li> <li>Salada: Alface, beterraba</li> <li>Sobremesa: manga</li> </ul>

**Obs.:** TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS E ADOÇADOS COM AÇÚCAR MASCADO. FRUTAS DIVERSAS (MAÇA, BANANA, MAMÃO, ETC.) SÃO OFEREIDAS 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