



PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

TURMA

GRUPO 3,4 e 5

PERÍODO

29/07 a 02/08/2013

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA -FEIRA
LANCHE • Mexerica • Maça	LANCHE • Banana • Melão	LANCHE • Pera • Mamão	LANCHE • Uva • Melancia	LANCHE • Banana da terra assada c/canela e açúcar mascavo
ALMOÇO • Carne moída c/batata • Arroz, feijão • Salada: Alface, cenoura ralada • Sobremesa: manga	ALMOÇO • Strognoff de frango • Batata Saute • Arroz, feijão • Salada: Repolho, beterraba cozida • Sobremesa: uva	ALMOÇO • Isca de Lombo c/ canjiquinha • Arroz, feijão • Salada: Acelga, batata Baroa • Suco: laranja	ALMOÇO • Musculo refogado c/ aipim • Arroz, feijão • Salada: Brócolis, tomate • Sobremesa: Pera	ALMOÇO • Isca de frango • Farofa de cenoura • Arroz, feijão • Salada:: Rúcula, abobora • Sobremesa: mexerica
LANCHE • Milho verde • Suco de goiaba	LANCHE • Suco de Maracujá • Pão integral	LANCHE • Suco de limão c/ couve • Bolo de banana	LANCHE • Frutas Diversas	LANCHE • Suco de Laranja c/inhame • Biscoito integral
JANTAR • Moqueca de Peixe • Pirão • Arroz, feijão • Salada: Acelga, tomate • Sobremesa: Laranja	JANTAR • Bife de panela • Abobora refogada • Arroz, feijão • Salada: Rúcula, cenoura • Sobremesa: maça	JANTAR • Sopa c/frango, batata, cenoura, espinafre • Massas • Caldo de feijão • Torradas	JANTAR • Polenta recheada c/frango • Quiabo • Arroz, feijão • Salada: brócolis, cenoura • Sobremesa: morango	JANTAR • Almondegas ao sugo • Macarronada • Arroz, feijão • Salada: Alface, beterraba • Sobremesa: manga

Obs.: TODOS OS SUCOS OFERECIDOS SÃO NATURAIS E ADOÇADOS COM AÇÚCAR MASCADO. FRUTAS DIVERSAS (MAÇA, 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