



## PLANEJAMENTO SEMANAL DE CARDÁPIOS

Turma:  
Grupo 1 e 2

Período:  
12/09 a 16/09/2016

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
12/set	13/set	14/set	15/set	16/set
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Maça/melão	Mini Pão com azeite suco de laranja	Melancia/banana	Torrada Suco de Manga	Frutas diversas
<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>ALMOÇO</b>
Omelete de Atum	Bife de Panela	Tiras de frango grelhada	Musculo ensopado com inhame	Frango ensopado com legumes
Legumes refogados	Farofa colorida	Macarrão espaguete ao sugo		
Arroz integral	Arroz Branco		Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão inteiro
Salada: beterraba/ couve	berinjela/ alface	cenoura/rucula	chuchu/brocolis	Abobrinha/couve
Sob: pera	Sob: manga	Sob: maça	Sob: mamão	Sob: pera
<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>	<b>LANCHE</b>
Frutas diversas	Rosquinha integral Suco de Abacaxi c/ hortelã	Bolo de laranja Suco de goiaba	Banana com aveia e mel	Mini Pão com azeite Suco de melao
<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>	<b>JANTAR</b>
Polenta recheada com carne moida	Frango assado	Strogonoff de Carne	escondidinho de Frango	carne de panela
	Purê de aipim	Batata corada		canjiquinha
Arroz integral	Arroz Branco com brocolis	Arroz integral	Arroz Branco	Arroz integral
Feijão inteiro	Feijão inteiro	Feijão caldo	Feijão inteiro	Feijão inteiro
cenoura/ couve-flor	Vagem/repolho	tomate/agrião	abobrinha/Alface	Tomate/rucula
Sob: maça	Sob: pera	Sob: melão	Sob: melancia	Sob: frutas diversas
OBS: CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES EM VIRTUDE DA DISPONIBILIDADE DOS FORNECEDORES			Rizziani S. Reggiani Nutricionista/CRN ES 06101295	