

CARDÁPIO COLÔNIA DE FÉRIAS TIA MAÍNA

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 07.01.19	3ª FEIRA 08.01.19	4ª FEIRA 09.01.19	5ª FEIRA 10.01.19	6ª FEIRA 11.01.19
COLAÇÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE MELANCIA	ÁGUA DE COCO	SUCHÁ DE CAPIM LIMÃO E ABACAXI	SUCO DE MARACUJÁ E BETERRABA
	COOKIE INTEGRAL	MILHO VERDE COZIDO	CEREAIS, BANANA, MEL E CANELA	OVO MEXIDO	PÃO NA CHAPA COM AZEITE
	AMEIXA	MAMÃO		MAÇÃ	PERA
ALMOÇO	OVO MEXIDO	PICADINHO DE FRANGO COM CENOURA	CARNE MOÍDA COM AGRIÃO	STROGONOFF DE FRANGO (CREME DE INHAME)	BIFINHO GRELHADO
	TOMATE				BATATA PALITO ASSADA
	FAROFA DE BETERRABA E LINHAÇA	MACARRÃO AO "MOLHO BRANCO" DE COUVE-FLOR	PURÊ DE BATATA	ARROZ INTEGRAL DE BRÓCOLIS	FAROFA DE COUVE E CHIA
	ARROZ	FEIJÃO PRETO (À PARTE)	ARROZ	FEIJÃO VERMELHO (À PARTE)	FEIJÃO CARIOCA
	FEIJÃO PRETO		FEIJÃO PRETO		
	SOB: MELÃO	SOB: LARANJA LIMA	SOB: UVA	SOB: PICOLÉ DE MELANCIA	SOB: PICOLÉ CASEIRO DE MANGA
LANCHE	SUCO DE ABACAXI E HORTELÃ	AÇAÍ	SUCO DE TANGERINA	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA
	PÃO DE INHAME E CHIA	GRANOLA	MINI KIBE ASSADO	BOLO DE BANANA, AVEIA E PASSAS	CREPIOCA
	MAÇÃ	BANANA	PERA	ABACAXI	MAMÃO

Renata Lima / CRN - 06101433

Nutricionista e consultora em instituições de Educação Infantil.

*O cardápio pode sofrer alterações caso algum item não for encontrado durante as compras. Informaremos aos responsáveis com crianças inscritas na Colônia.

*O planejamento do cardápio já é feito com base em alérgicos e intolerâncias a lactose.

CARDÁPIO COLÔNIA DE FÉRIAS TIA MAÍNA

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 14.01.19	3ª FEIRA 15.01.19	4ª FEIRA 16.01.19	5ª FEIRA 17.01.19	6ª FEIRA 18.01.19
COLAÇÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE GRAVIOLA	IOGURTE VEGANO DE MANGA	SUCO DE CAJU	ÁGUA DE COCO
	BISCOITO DE POLVILHO CASEIRO	MILHO VERDE COZIDO	BANANA COM CEREAIS	COOKIE DE AVEIA E COCO	SANDUICHE DE ALHO PORÓ
	MAMÃO	MAÇÃ		PERA	MELÃO
ALMOÇO	OVO MEXIDO	KIBE ASSADO RECHEADO COM ESPINAFRE	JARDINEIRA DE CARNE E VEGETAIS	“YAKSOBA” DE FRANGO E VEGETAIS	TIRINHAS DE FRANGO
	COUVE-FLOR ASSADA	CENOURA SAUTÉE	FAROFA DE COUVE E LINHAÇA		BRÓCOLIS SAUTÉE
	MACARRÃO COM REFOGADO DE ALHO PORÓ	ARROZ	ARROZ INTEGRAL	FEIJÃO CARIOCA (À PARTE)	ARROZ COM ABOBRINHA
	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO MULATINHO	SOB: PICOLÉ CASEIRO DE FRUTAS	FEIJÃO PRETO
	SOB: MELANCIA	SOB: AMEIXA	SOB: ABACAXI		SOB: GELINHO DE UVA
LANCHE	SUCO DE ABACAXI	SUCO DE TANGERINA	SUCHÁ MATE COM LIMÃO	SUCO DE UVA	LIMONADA COM BETERRABA
	COOKIE INTEGRAL	TORRADA COM GELEIA CASEIRA	BOLO DE FUBÁ E COCO	PIPOCA	MINI HAMBURGUER CASEIRO
	BANANA	MELÃO	MAMÃO	BANANA	MAÇÃ

Renata Lima / CRN - 06101433

Nutricionista e consultora em instituições de Educação Infantil.

*O cardápio pode sofrer alterações caso algum item não for encontrado durante as compras. Informaremos aos responsáveis com crianças inscritas na Colônia.

*O planejamento do cardápio já é feito com base em alérgicos e intolerâncias a lactose.

CARDÁPIO COLÔNIA DE FÉRIAS TIA MAÍNA

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 21.01.19	3ª FEIRA 22.01.19	4ª FEIRA 23.01.19	5ª FEIRA 24.01.19	6ª FEIRA 25.01.19
COLAÇÃO	SUCO DE LARANJA	SUCO DE UVA	SUCO DE MELANCIA	SUCO DE ABACAXI E COUVE	ÁGUA DE COCO
	COOKIE INTEGRAL MAÇÃ	BOLO DE MAÇÃ E PASSAS PERA	FRUTAS E CEREAIS	OMELETE MUFFIN CAPRESE (TOMATE E MANJERICÃO) MELÃO	PÁO NA CHAPA COM AZEITE MANGA
ALMOÇO	OVO MEXIDO	JARDINEIRA DE CARNE E VEGETAIS	FRANGO DE PANELA	HAMBURGUER CASEIRO DE CARNE	STROGONOFF DE CARNE (COM CREME DE INHAME)
	TOMATINHO COM AZEITE	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE E BETERRABA	CREME DE MILHO	TOMATE	BATATA SAUTÉE
	FAROFA DE COUVE E AVEIA	FEIJÃO VERMELHO (À PARTE)	ARROZ INTEGRAL DE BRÓCOLIS	BATATA PALITO ASSADA	ARROZ INTEGRAL COM ABOBRINHA
	ARROZ	SOB: MAMÃO	FEIJÃO PRETO	ARROZ	FEIJÃO CARIOQUINHA (À PARTE)
	FEIJÃO PRETO		SOB: LARANJA LIMA	FEIJÃO PRETO (À PARTE)	SOB: GELATINA CASEIRA DE UVA
	SOB: MELANCIA			SOB: MANGA	
LANCHE	SUCO DE MANGA E MARACUJÁ	SUCO DE ABACAXI	SUCO DE ACEROLA	SUCO DE CAJU	AÇAI
	BISCOITO CASEIRO DE POLVILHO	SANDUICHE DE AZEITONA	TAPIOCA DE BANANA E CANELA	BOLO DE MILHO E COCO	GRANOLA
	UVA	PERA	MAÇÃ	MAMÃO	BANANA

Renata Lima / CRN - 06101433

Nutricionista e consultora em instituições de Educação Infantil.

*O cardápio pode sofrer alterações caso algum item não for encontrado durante as compras. Informaremos aos responsáveis com crianças inscritas na Colônia.

*O planejamento do cardápio já é feito com base em alérgicos e intolerâncias a lactose.