

CARDÁPIO COLÔNIA DE FÉRIAS TIA MAÍNA 2022

REFEIÇÕES	2ªFEIRA 18.07.22	3ªFEIRA 19.07.22	4ªFEIRA 20.07.22	5ªFEIRA 21.07.22	6ªFEIRA 22.07.22
LANCHE MANHÃ	PÃO NA CHAPA (C/ AZEITE) FRUTAS DA ESTAÇÃO	MILHO VERDE COZIDO FRUTAS DA ESTAÇÃO	PÃO DE CENOURA FRUTAS DA ESTAÇÃO	CREPIOCA FRUTAS DA ESTAÇÃO	AÇAI COM GRANOLA FRUTAS DA ESTAÇÃO
ALMOÇO	OVO MEXIDO TOMATE FAROFA DE COUVE E LINHAÇA ARROZ FEIJÃO PRETO SOB: MELÃO	MACARRÃO À BOLONHESA (ao sugo de tomate, cenoura e beterraba) FEIJÃO CARIOCA SOB: ABACAXI	FRANGO DE PANELA BRÓCOLIS ao alho QUIBEBE ARROZ FEIJÃO PRETO SOB: LARANJA	FILÉ DE PEIXE GRELHADO PURÊ DE BATATA ARROZ VERDE (espinafre) FEIJÃO PRETO SOB: PICOLÉ DE MELANCIA	STROGONOFF DE CARNE (creme de inhame) ARROZ INTEGRAL com cenoura ralada FEIJÃO VERMELHO SOB: GELINHO DE UVA
LANCHE TARDE	BISCOITO DE POLVILHO caseiro FRUTAS DA ESTAÇÃO	PÃO COM OVO FRUTAS DA ESTAÇÃO	PÃO DE QUEIJO FRUTAS DA ESTAÇÃO	MINI KIBE ASSADO FRUTAS DA ESTAÇÃO	BOLO DE LARANJA FRUTAS DA ESTAÇÃO
JANTAR	CARNE MOÍDA com abobrinha ralada PURÊ DE INHAME ARROZ FEIJÃO CARIOCA SOB: PÊSSEGO	ÍSCA DE FRANGO grelhada REPOLHO REFOGADO ARROZ FEIJÃO PRETO SOB: UVA	BOLINHO DE PEIXE SALADINHA ARROZ VERDE (espinafre) FEIJÃO PRETO SOB: MAMÃO	OVO ESTALADO PEPINO E TOMATE ARROZ INTEGRAL com cenoura ralada FEIJÃO VERMELHO SOB: MANGA	RISOTO DE FRANGO E VEGETAIS SOB: SALADA DE FRUTAS

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.

CARDÁPIO COLÔNIA DE FÉRIAS TIA MAÍNA 2022

REFEIÇÕES	2ªFEIRA 25.07.22	3ªFEIRA 26.07.22	4ªFEIRA 27.07.22	5ªFEIRA 28.07.22	6ªFEIRA 29.07.22
LANCHE MANHÃ	BISCOITO DE POLVILHO FRUTAS DA ESTAÇÃO	IOGURTE COM CEREAL FRUTAS DA ESTAÇÃO	OVO MEXIDO FRUTAS DA ESTAÇÃO	TAPIOCA DE BANANA E CANELA FRUTAS DA ESTAÇÃO	BOLO DE CENOURA FRUTAS DA ESTAÇÃO
ALMOÇO	OVO MEXIDO ALFACE E TOMATE FAROFA DE BETERRABA E LINHAÇA ARROZ FEIJÃO PRETO SOB: LARANJA	CARNE MOÍDA com vagem QUIBEBE ARROZ FEIJÃO MULATINHO SOB: MANGA	FRANGO DE PANELA BRÓCOLIS MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO FEIJÃO PRETO SOB: MELÃO	BIFE grelhado COUVE FAROFA DE OVO E CHIA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PRETO SOB: MELANCIA	BOLO DE BATATA E PEIXE ARROZ DE BRÓCOLIS FEIJÃO PRETO SOB: UVA
LANCHE TARDE	PÃO NA CHAPA (C/ AZEITE E ORÉGANO) FRUTAS DA ESTAÇÃO	SANDUICHE PÃO ÁRABE FRUTAS DA ESTAÇÃO	BOLO DE QUEIJO FRUTAS DA ESTAÇÃO	SANDUICHE DE RICOTA TEMPERADA FRUTAS DA ESTAÇÃO	MILHO COZIDO E ÁGUA DE COCO PICOLE DE FRUTAS caseiro
JANTAR	MACARRÃO À BOLONHESA (ao sugo de tomate, cenoura e beterraba) FEIJÃO MULATINHO SOB: MELÃO	ÍSCA DE FRANGO grelhada REPOLHO REFOGADO ARROZ FEIJÃO PRETO SOB: PÊSSEGO	RISOTO DE FRANGO E VEGETAIS SOB: UVA	FILÉ DE PEIXE GRELHADO BATATA ao forno ARROZ FEIJÃO PRETO SOB: MAMÃO	OVO MEXIDO TOMATE FAROFA DE BETERRABA ARROZ FEIJÃO PRETO SOB: SALADA DE FRUTAS

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.