

CARDÁPIO COLÔNIA DE FÉRIAS TIA MAÍNA

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 06.01.20	3ª FEIRA 07.01.20	4ª FEIRA 08.01.20	5ª FEIRA 09.01.20	6ª FEIRA 10.01.20
COLAÇÃO	SUCO DE LARANJA COOKIE INTEGRAL MAÇÃ	SUCO DE MELANCIA MILHO VERDE COZIDO PERA	ÁGUA DE COCO FRUTAS COM GRANOLA, MEL E CANELA	SUCO DE MARACUJÁ E MANGA OVO MEXIDO MAMÃO	SUCHÁ MATE COM TANGERINA PÃO NA CHAPA (C/ AZEITE E ORÉGANO) PERA
ALMOÇO	OVO MEXIDO TOMATE FAROFA DE BETERRABA E LINHAÇA ARROZ FEIJÃO PRETO SOB: MELÃO	CUBINHOS DE FRANGO COM CENOURA E FLORETES DE BRÓCOLIS GRAVATINHA NO ALHO E AZEITE FEIJÃO CARIOCA (À PARTE) SOB: ABACAXI com raspas de limão	STROGONOFF DE CARNE (creme de inhame) PEPINO ARROZ INTEGRAL FEIJÃO VERMELHO (À PARTE) SOB: LARANJA	FRANGUINHO ASSADO COM BATATA DOCE FAROFA DE COUVE E CHIA ARROZ FEIJÃO PRETO SOB: PICOLÉ DE MELANCIA	FILÉ DE PEIXE GRELHADO PURÊ DE BATATA ARROZ ROSA (beterraba) FEIJÃO PRETO SOB: GELINHO DE UVA
LANCHE	AÇAÍ GRANOLA BANANA	SUCO DE TANGERINA BISCOITO DE POLVILHO caseiro BANANA	SUCO DE CAJU MINI KIBE ASSADO PERA	SUCO DE ABACAXI BOLO DE MAÇÃ MAMÃO	SUCO DE UVA PÃO DE TAPIOCA 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 13.01.20	3ª FEIRA 14.01.20	4ª FEIRA 15.01.20	5ª FEIRA 16.01.20	6ª FEIRA 17.01.20
COLAÇÃO	SUCO DE LARANJA BISCOITO DE POLVILHO caseiro MELÃO	SUCO DE MELANCIA SANDUICHE DE ALHO PÓRO MAÇÃ	SUCO DE MANGA FRUTAS COM CEREAIS, MEL E CANELA	SUCO DE CAJU PANQUECA DE BANANA E AVEIA PERA	ÁGUA DE COCO BOLO DE LARANJA MAMÃO
ALMOÇO	OVO MEXIDO BRÓCOLIS MACARRÃO NO ALHO E AZEITE FEIJÃO PRETO (À PARTE) SOB: MANGA	RISOTO DE FRANGO E VEGETAIS (CENOURA, REPOLHO, ABOBRINHA E VAGEM) FEIJÃO MULATNHO (À PARTE) SOB: LARANJA	PEIXE COZIDO PIRÃO ARROZ VERDE (ESPINAFRE) FEIJÃO PRETO SOB: CARAMBOLA	“YAKSOBA” DE FRANGO E VEGETAIS (ACELGA, CENOURA, BRÓCOLIS, REPOLHO) FEIJÃO CARIOCA (À PARTE) SOB: PICOLÉ DE MELÃO	CARNE MOÍDA PURÊ DE INHAME ARROZ FEIJÃO PRETO SOB: SORVETE CASEIRO DE MANGA E ABACAXI
LANCHE	SUCO DE ABACAXI COOKIE INTEGRAL BANANA	SUCO DE TANGERINA TORRADA COM GELEIA CASEIRA 100% FRUTA MELÃO	SUCHÁ MATE COM PÊSSEGO BOLO SALGADO (DE ALHO PORÓ) MAMÃO	SUCO DE UVA PIPOCA BANANA	AÇAÍ GRANOLA 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.

CARDÁPIO COLÔNIA DE FÉRIAS TIA MAÍNA

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 20.01.20	3ª FEIRA 21.01.20	4ª FEIRA 22.01.20	5ª FEIRA 23.01.20	6ª FEIRA 24.01.20
COLAÇÃO	FERIADO	SUCO DE MELANCIA TAPIOCA DE BANANA E CANELA MAMÃO	SUCO DE ABACAXI PÃO COM QUEIJO GOIABA	SUCO DE UVA CREPIOCA MELÃO	SUCO DE TANGERINA OVO MEXIDO BANANA
ALMOÇO	FERIADO	ÍSCA DE FRNGO CENOURA SAUTÉE MACARRÃO AO SUGO caseiro FEIJÃO CARIOCA (À PARTE) SOB: UVA	PEIXE ASSADO PURÊ DE BATATA ARROZ COM ABOBRINHA FEIJÃO PRETO SOB: AMEIXA	STROGONOFF DE FRANGO (creme de inhame) ARROZ INTEGRAL DE BRÓCOLIS FEIJÃO VERMELHO (À PARTE) SOB: CARAMBOLA	BIFE GRELHADO BATATA AO FORNO FAROFA DE COUVE E CHIA ARROZ FEIJÃO PRETO SOB: LARANJA
LANCHE	FERIADO	SUCHÁ MATE E TANGERINA PÃO DE QUEIJO DE TABULEIRO PERA	SUCO DE MANGA MILHO COZIDO MAÇÃ	SUCO DE CAJU BOLO DE CACAU MAMÃO	ÁGUA DE COCO FESTIVAL DE SACOLÉ FRUTAS DIVERSAS

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.