

CARDÁPIO

COLÔNIA DE

FÉRIAS



Refeições	Segunda 06/01/25	Terça 07/01/25	Quarta 08/01/25	Quinta 09/01/25	Sexta 10/01/25
Café da manhã	Todos os dias serão servidos: Suco ou Iogurte, chá, achocolatado, sucrilho, pão caseiro, margarina, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada.				
Lanche da manhã (10h)	Todos os dias serão servidos: Gelatina e/ou Fruta.				
Almoço	Arroz / Feijão peito de frango ao molho / pastelzinho / polenta SALADA: Alface e tomate SOBREMESA: Pudim	Arroz / Feijão Linguiça assada/ ovo cozido / Farofinha SALADA: Tomate e cenoura SOBREMESA: Fruta	Arroz / Feijão Strogonoff de frango / batata palha SALADA: Alface e beterraba SOBREMESA: Gelatina	Arroz / Feijão / Escondidinho de carne / capelete ao molho de tomate SALADA: Alface roxa e couve-flor SOBREMESA: Canjica	Arroz / Feijão / Frango empanado / batata rústica SALADA: alface e brócolis SOBREMESA: mousse de maracujá
Lanche da tarde	Cueca virada / Suco e fruta	Suco / Pão com doce / Fruta	Suco / Enroladinho de vina / Fruta	Chá / Misto quente / Fruta	Achocolatado / Pão de queijo / Fruta



CARDÁPIO

COLÔNIA DE FÉRIAS



Refeições	Segunda 13/01/25	Terça 14/01/25	Quarta 15/01/25	Quinta 16/01/25	Sexta 17/01/25
Lanche da manhã	Todos os dias serão servidos: Suco ou logurte, chá, achocolatado, sucrilho, pão caseiro, margarina, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada.				
Lanche da manhã (10h)	Todos os dias serão servidos: Gelatina e/ou Fruta.				
Almoço	Arroz / Feijão / Carne moída / Purê de batata SALADA: acelga, pepino e beterraba SOBREMESA: gelatina	Arroz / Feijão / Creme de milho / Iscas de carne / Legumes refogados SALADA: alface, rúcula e tomate SOBREMESA: salada de frutas	Arroz / Feijão / Polenta cremosa / Frango ao molho/ Cuve-flor SALADA: repolho roxo, cenoura e abobriha SOBREMESA: banoffee	Arroz / Feijão / Lasanha bolonhesa / Ovo cozido / Farofa SALADA: chuchu, pepino e beterraba SOBREMESA: fruta	Arroz / Feijão / bife acebolado/ Farofa / Abobrinha grelhada SALADA: vinagrete, salada de maionese, alface SOBREMESA: Arroz doce
Lanche da tarde	Suco / Torta salgada / Fruta	Chá / Bolo de chocolate / Fruta	Suco / Pão com hambúrguer / Salada de fruta	Achocolatado / misto quente / Fruta	Chá / Torta de banana / Fruta



CARDÁPIO

COLÔNIA DE FÉRIAS



Refeições	Segunda 20/01/25	Terça 21/01/25	Quarta 22/01/25	Quinta 23/01/25	Sexta 24/01/25
Lanche da manhã	Todos os dias serão servidos: Suco ou Iogurte, chá, achocolatado, sucrilho, pão caseiro, margarina, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada.				
Lanche da manhã (10h)	Todos os dias serão servidos: Gelatina e/ou Fruta.				
Almoço	Arroz / Feijão / Macarrão alho e óleo / Frango ao molho / legumes cozidos SALADA: chuchu, tomate e alface SOBREMESA: pudim de chocolate	Arroz / Feijão / Carne de panela / Legumes assados SALADA: repolho e tomate SOBREMESA: sagu	Arroz / Feijão / Lentilha / Peixe grelhado/ Purê de batata SALADA: alface e beterraba SOBREMESA: fruta	Arroz / Feijão / Bife acebolado / Ovo cozido / Farofa colorida SALADA: chuchu, pepino e beterraba SOBREMESA: canjica	Arroz / Feijão / Strogoff de carne / Batata palha SALADA: Beterraba, acelga e pepino SOBREMESA: mousse de limão
Lanche da tarde	Chá/ Bolo formigueiro / Fruta	Suco /Misto quente / Fruta	Chá / Enroladinho de frios	Achocolatado / Pão com queijo/ Fruta	Suco / Cachorro quente / Fruta



CARDÁPIO

COLÔNIA DE FÉRIAS



Refeições	Segunda 27/01/25	Terça 28/01/25	Quarta 29/01/25	Quinta 30/01/25	Sexta 31/01/25
Lanche da manhã	Todos os dias serão servidos: Suco ou Iogurte, chá, achocolatado, sucrilho, pão caseiro, margarina, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada.				
Lanche da manhã (10h)	Todos os dias serão servidos: Gelatina e/ou Fruta.				
Almoço	Arroz / Feijão / Nhoque ao molho / Carne moída / legumes cozidos SALADA: chuchu, tomate e alface SOBREMESA: pudim de chocolate	Arroz / Feijão / Fricassê de frango / Legumes assados SALADA: repolho e tomate SOBREMESA: sagu	Arroz / Feijão / Iscas de frango / Purê de batata SALADA: alface e beterraba SOBREMESA: fruta	Arroz / Feijão / Sobrecoxa assada / Omelete colorido SALADA: chuchu, pepino e beterraba SOBREMESA: canjica	Arroz / Feijão / Hamburguer / Batata frita SALADA: Beterraba, acelga e pepino SOBREMESA: mousse de limão
Lanche da tarde	Chá/ Bolo de chocolate / Fruta	Suco /Bolinho de chuva / Fruta	Chá / Enroladinho de vina	Achocolatado / Mini esfirra de carne / Fruta	Suco / Pizza / Fruta

• O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO/ SUBSTITUIÇÃO SEM AVISOPRÉVIO, FRENTE A SAZONALIDADE, DISPONIBILIDADE DE MERCADO E/ OU ACEITAÇÃO DOS ALUNOS. SEMPRE COM AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA.

• A VARIEDADE DAS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES OCORRE DE ACORDO COM AS DISPONÍVEIS DA ÉPOCA, PRIORIZANDO AS MAIS SABOROSA E SUCULENTAS.

• NOSSOS FORNECEDORES SÃO INSPECIONADOS PARA GARANTIR A QUALIDADE DA PREPARAÇÃO FINAL.

• QUALQUER ALERGIA OU INTOLERÂNCIA ALIMENTAR DEVE SER COMUNICADA A NUTRICIONISTA E/ OU A ESCOLA, APRESENTANDO O LAUDO MÉDICO.

NUTRICIONISTA - GABRIELA MORAIS CRN8 16.714

