

# Cardápio de Janeiro

*COLÔNIA DE FÉRIAS*



## Semana 06 a 10/01

Alimentos	Segunda   06/01	Terça   07/01	Quarta   08/01	Quinta   09/01	Sexta   10/01	
ALMOÇO	ARROZ, LEGUMINOSA, CARNE, OVO, GUARNIÇÃO, SALADA CRUA, SALADA COZIDA, FRUTA E SOBREMESA [NAS SEXTAS].	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE MOÍDA AO MOLHO ROSÉ, OVO COZIDO, ESPAGUETE NA MANTEIGA, ALFACE, CENOURA E FRUTA DA ÉPOCA.	ARROZ BRANCO, FEIJÃO VERMELHO, PEITO DE FRANGO GRELHADO, OVO MEXIDO, BRÓCOLIS SAUTÉE, REPOLHO, BETERRABA E FRUTA DA ÉPOCA.	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, PANQUECA DE CARNE, OVO COZIDO, PICADINHO CENOURA, REFOGADA COM ERVAS, BETERRABA RALADA, CHUCHU COM TEMPERO VERDE E FRUTA DA ÉPOCA.	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, ISCAS DE FRANGO ACEBOLADADOS, OVO MEXIDO, YAKISSOBA VEGETARIANO, TOMATE COM CEBOLA, COUVE FLOR E FRUTA DA ÉPOCA.	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO FRICASSÉ DE FRANGO OVO COZIDO BATATA RÚSTICA MIX DE VERDES VAGEM FRUTA DA ÉPOCA MOUSSE DE MORANGO.
CAFÉ DA MANHÃ	CARBOIDRATO, FRUTA, SUCO E BEBIDA.	PSANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE E ALFACE, FRUTA DA ÉPOCA. UVA E LEITE/NESCAU.	BOLO FORMIGUEIRO, FRUTA DA ÉPOCA, LARANJA E LEITE/NESCAU.	PÃO DE QUEIJO, FRUTA DA ÉPOCA, TANGERINA E LEITE/NESCAU.	PÃO CACETINHO COM MUMU, FRUTA DA ÉPOCA, LIMÃO E LEITE/NESCAU.	BOLO DE CHOCOLATE , FRUTA DA ÉPOCA. TUTI FRUTI E LEITE/NESCAU/VIT AMINA DE FRUTAS.

Observação: o cardápio poderá sofrer alterações em função da entrega e disponibilidade dos alimentos.

## Semana 13 a 17/01

	Alimentos	Segunda   13/01	Terça   14/01	Quarta   15/01	Quinta   16/01	Sexta   17/01	
ALMOÇO		ARROZ, LEGUMINOSA, CARNE, OVO, GUARNIÇÃO, SALADA CRUA, SALADA COZIDA, FRUTA E SOBREMESA [NAS SEXTAS].	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, ALMÔNDEGAS AO MOLHO SUGO, OVO MEXIDO, PENNE NA MANTEIGA, CENOURA RALADA, BRÓCOLIS E FRUTA DA ÉPOCA.	ARROZ BRANCO, FEIJÃO VERMELHO, FRANGO ASSADO, OMELETE, COUVE FLOR REFOGADA COM TOMATE CEREJA, PEPINO, VAGEM E FRUTA DA ÉPOCA.	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE ASSADA, OVO COZIDO, POLENTA MOLE COM QUEIJO, TOMATE, CENOURA COZIDA E FRUTA DA ÉPOCA.	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, ISCAS DE FRANGO CROCANTES, OVO COZIDO, PICADINHO, MASSA AO MOLHO BRANCO, ALFACE, COUVE FLOR E FRUTA DA ÉPOCA.	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, PEITO DE FRANGO GRELHADO, OVO MEXIDO, LEGUMES GRELHADOS, MIX DE VERDES, REPOLHO COZIDO, FRUTA DA ÉPOCA E TORTA DE BOLACHA.
CAFÉ DA MANHÃ		CARBOIDRATO, FRUTA, SUCO E BEBIDA.	WAFFLE COM MUMU OU REQUEIJÃO, FRUTA DA ÉPOCA, LARANJA E LEITE/NESCAU.	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA, FRUTA DA ÉPOCA, UVA E LEITE/NESCAU	OVO MEXIDO COM PÃO, FRUTA DA ÉPOCA, LIMÃO E LEITE/NESCAU.	PÃO CACETINHO COM REQUEIJÃO, FRUTA DA ÉPOCA, TANGERINA E LEITE/NESCAU.	BOLO DE LARANJA, FRUTA DA ÉPOCA, TUTI FRUTI E LEITE/NESCAU.

Observação: o cardápio poderá sofrer alterações em função da entrega e disponibilidade dos alimentos.

## Semana 20 a 24/01

	Alimentos	Segunda   20/01	Terça   21/01	Quarta   22/01	Quinta   23/01	Sexta   24/01	
ALMOÇO		ARROZ, LEGUMINOSA, CARNE, OVO, GUARNIÇÃO, SALADA CRUA, SALADA COZIDA, FRUTA E SOBREMESA [NAS SEXTAS].	ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE FRANGO GRELHADO, OVO MEXIDO, SELETA DE LEGUMES, PEPINO, CENOURA COZIDA E FRUTA DA ÉPOCA.	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, ESTROGONOFE, OMELETE, BATATA PALHA, REPOLHO, COUVE FLOR E FRUTA DA ÉPOCA.	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, SOBRE COXA ASSADA, OVO COZIDO, ESPAGUETE AO MOLHO ROSÉ, REPOLHO, BETERRABA COZIDA E FRUTA DA ÉPOCA.	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CUBOS DE FRANGO ACEBOLADOS, FAROFA COM OVOS, LEGUMES NA MANTEIGA, ALFACE E TOMATE, CENOURA COZIDA, FRUTA DA ÉPOCA E SACOLÉ	
CAFÉ DA MANHÃ		CARBOIDRATO, FRUTA, SUCO E BEBIDA.	PÃO MASSINHA COM REQUEIJÃO OU MUMU, FRUTA DA ÉPOCA, LARANJA E LEITE/NESCAU.	PIZZA DE QUEIJO COM TOMATE, FRUTA DA ÉPOCA, UVA E LEITE/NESCAU.	BOLO FORMIGUEIRO, FRUTA DA ÉPOCA, MORANGO E LEITE/NESCAU.	SANDUÍCHE QUENTE DE QUEIJO, TOMATE, ORÉGANO, FRUTA DA ÉPOCA TANGERINA E LEITE/NESCAU.	PÃO DE QUEIJO, FRUTA DA ÉPOCA, LIMÃO E LEITE/NESCAU.

Observação: o cardápio poderá sofrer alterações em função da entrega e disponibilidade dos alimentos.

## Semana 27 a 31/01

	Alimentos	Segunda   27/01	Terça   28/01	Quarta   29/01	Quinta   30/01	Sexta   31/01
ALMOÇO	ARROZ, LEGUMINOSA, CARNE, OVO, GUARNIÇÃO, SALADA CRUA, SALADA COZIDA, FRUTA E SOBREMESA [NAS SEXTAS].	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, ISCAS DE FRANGO GRELHADAS, OVO MEXIDO, PURÊ DE BATATA, TOMATE, CENOURA COZIDA E FRUTA DA ÉPOCA	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, PEIXE GRELHADO, OVO COZIDO PICADINHO, LEGUMES REFOGADOS, ALFACE, BRÓCOLIS E FRUTA DA ÉPOCA.	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, ALMÔNDEGAS AO MOLHO, OVO COZIDO, NHOQUE NA MANTEIGA, REPOLHO, COUVE FLOR E FRUTA DA ÉPOCA.	ARROZ BRANCO, FEIJÃO VERMELHO, ISCAS DE FRANGO AO MOLHO BRANCO, OMELETE, ESPAGUETE, PEPINO, BETERRABA COZIDA E FRUTA DA ÉPOCA.	ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, FRANGO ASSADO, OVO MEXIDO COM QUEIJO, POLENTA MOLE COM MOLHO DE TOMATE, MIX DE VERDES, CENOURA COZIDA, FRUTA DA ÉPOCA E GELATINA.
CAFÉ DA MANHÃ	CARBOIDRATO, FRUTA, SUCO E BEBIDA.	SANDUÍCHE DE QUEIJO, ALFACE E CENOURA, FRUTA DA ÉPOCA, LARANJA E LEITE/NESCAU.	BOLO MÁRMORE. FRUTA DA ÉPOCA. LIMÃO E LEITE/NESCAU.	PÃO DE QUEIJO. FRUTA DA ÉPOCA. TANGERINA E LEITE/NESCAU.	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA, FRUTA DA ÉPOCA, UVA E LEITE/NESCAU.	CACHORRO QUENTE, FRUTA DA ÉPOCA, LARANJA E LEITE/NESCAU/VIT AMINA DE FRUTAS.

Observação: o cardápio poderá sofrer alterações em função da entrega e disponibilidade dos alimentos.

La Saie

Ser, viver  
e aprender.