





Cardápio para Colônia de Férias do SAFA 10/12 a 18/12/18

DATA	SEGUNDA 10/12	TERÇA 11/12	QUARTA 12/12	QUINTA 13/12	SEXTA 14/12	SEGUNDA 17/12	TERÇA 18/12
LANCHE DA MANHÃ 	Pão de queijo Leite com chocolate/Suco Fruta	Misto com queijo e presunto Suco Fruta Alérgicos: queijo sem lactose	Cereal (Sucrilhos) com iogurte Fruta Alérgicos: Suco /iogurte sem lactose	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suco Fruta	Mini hot-dog Suco Fruta	Pão francês com requeijão Leite com chocolate/suco Fruta	Tapioca com Becel Suco fruta
ALMOÇO 	SALADA: Salada Simples (alface, tomate, pepino, cenoura) Beterraba cozida PRATO BASE: Arroz/Arroz Integral Feijão preto GUARNIÇÃO: Batata palha PRATO PRINCIPAL: Estrogonofe de frango SOBREMESA Frutas	SALADA: Alface crespa Tomate (cereja) Cenoura em Palatinhos Lentilha PRATO BASE Arroz/Arroz Integral Feijão preto enriquecido com beterraba GUARNIÇÃO: Abóbora japonesa coz PRATO PRINCIPAL: Escondidinho de carne SOBREMESA Mousse de chocolate/fruta	SALADA: Alface e tomate com milho PRATO BASE Arroz/Arroz Integral Feijão Carioca enriquecido com agrião GUARNIÇÃO: Abobrinha com cenoura refogados PRATO PRINCIPAL: Bolinho de peixe SOBREMESA Pudim Opção: Omelete com cenoura ralada, tomate e cheiro verde	SALADA: Alface tomate Vagem Cenoura em rodela Brócolis PRATO BASE Arroz/Arroz Integral Feijão preto GUARNIÇÃO: Batata palito assado PRATO PRINCIPAL: Isca de carne grelhado SOBREMESA Gelatina	SALADA: Salada tropical (Alface lisa, tomate cereja repolho, manga). Couve flor Pepino PRATO BASE Arroz/Arroz Integral Feijão carioca com abóbora. GUARNIÇÃO: Macarrão ao molho PRATO PRINCIPAL: Filé de frango grelhado SOBREMESA mousse de maracujá	SALADA: Alface Tomate Cenoura e beterraba PRATO BASE: Arroz/Arroz Integral Feijão enriquecido com abóbora GUARNIÇÃO Purê de batata PRATO PRINCIPAL: Bife de carne moída SOBREMESA Frutas	SALADA: Alface Tomate Couve flor e brócolis PRATO BASE: Arroz/Arroz Integral Feijão GUARNIÇÃO Legumes refogados PRATO PRINCIPAL: Frango (coxinha) SOBREMESA FRUTAS
LANCHE DA TARDE 	Pizza Suco Fruta	Mini-hot dog. Suco Fruta	Cupcake de chocolate com cobertura Suco Fruta	Bolinho de chuva Suco Fruta	Pão doce Suco Fruta	Misto quente Suco Fruta	Rocamboles com Danete caseiro Suco Fruta
JANTAR 	Macarrão com frango desfiado e queijo fruta	Arroz cremoso Fruta	Arroz Feijão Filé de frango salada	Escondidinho de carne Fruta	Frango desfiado á parmegiana Fruta	Canja (arroz, frango, batata e legumes) Fruta	Macarrão a bolonhesa fruta