

**Oficina de Férias 2024**  
**Cardápio- Lanche e Almoço**



	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
				27/06	28/06
Lanche				Cereal iogurte de morango	Pãozinho caseiro Leite com cacau
Almoço				Salada de alface com tomate Arroz/Feijão Espetinho de carne assada Creme de mandioquinha Abacaxi	Salada de repolho com azeitona e tomate Fusilli ao molho sugo Coxinha de frango assada Brócolis ao alho Brigadeiro de colher
	01/07	02/07	03/07	04/07	05/07
Lanche	Mini pizza Suco	Bolo mesclado Suco	Espetinho de frutas iogurte batido	Queijo quente Suco	Pão de queijo (Culinária) Leite com cacau
Almoço	Salada de alface com ovo de codorna e tomate cereja Arroz/feijão Carne moída Creme de milho Banana	Salada de alface, azeitona e tomate Tá Arroz/feijão Filezinho de frango grelhado Batata sautê Melancia	Salada de alface com pepino e tomate Arroz/feijão Iscas de peixe empanado Purê de batata Mousse de maracujá	Salada de acelga, milho e tomate Espaguete Polpetone ao molho sugo Brócolis ao alho Pêra caramelizada	Salada de repolho com tomate e cenoura Arroz/feijão Picadinho de carne c/legumes Farofa de ovo Espetinho de frutas com chocolate
	08/07	09/07	10/07	11/07	12/07
Lanche	Emenda de feriado	Feriado	Panqueca americana Suco	Pão de canela Suco	Waffle (culinária) Vitamina
Almoço	Emenda de feriado	Feriado	Salada mix de folhas com azeitona e milho Arroz/feijão Filé de frango empanado Bolinho de batata Uva	Salada de alface com palmito Farfalle ao sugo Quibe de forno Cenoura em palito refogada Morango com kiwi	Salada de alface tomate e azeitona Arroz/feijão Tirinhas de bife grelhada Gateau de batata Doce de banana

**Oficina de Férias 2024**  
**Cardápio- Lanche e Almoço**



	<b>Segunda - Feira</b>	<b>Terça - Feira</b>	<b>Quarta - Feira</b>	<b>Quinta - Feira</b>	<b>Sexta - Feira</b>
	15/07	16/07	17/07		
Lanche	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suco	Pãozinho de leite Leite com cacau	Cookie integral Água de coco		
Almoço	Salada de alface americana com manga e tomate cereja Arroz/feijão preto Costelinha Couve refogada Laranja	Salada de repolho ao vinagrete Arroz/feijão Espetinho de carne Farofa de banana Salada de frutas	Salada mix de folhas com cenoura e beterraba ralada Arroz/feijão Tirinhas de frango Purê de mandioquinha Mousse de chocolate		