

Cardápio Oficina de Férias

Segunda 29/06

Terça 30/06

Quarta 01/07

Quinta 02/07

Sexta 03/07

Lanche

Waffle com mel
logurte

Queijo quente
Suco

Panqueca
americana
Suco

Bisnaguinha com
geleia
Leite com cacau

Cupcake de
chocolate
Suco

Almoço

Alface com ovo
codorna e tomate
cereja
Arroz/Feijão
Carne moída
Milho na manteiga
Banana

Alface com
cenoura ralada
Arroz/Feijão
Filé de frango
grelhado
Batata sautê
Melancia

Repolho com
azeitona e tomate
Espaguete ao sugo
Sobrecoca assada
Brócolis ao alho
Bolo de maçã
(culinária)

Mix de folhas
Arroz/Feijão
Estrogonofe de
carne
Batata rústica
assada
Mousse de maracujá

Alface americana
com manga e
tomate
Arroz/Feijão preto
almôndegas ao sugo
Farofa de couve
Laranja

Segunda 06/07

Terça 07/07

Quarta 08/07

Segunda 13/07

Terça 14/07

Lanche

Mini pão
de queijo
Leite com cacau

Cereal
logurte de
morango

Bolo mesclado
Suco

Cookie de
chocolate
Suco

Pão caseiro
Leite com cacau

Almoço

Alface com palmito
Arroz/Feijão
Quibe de forno
Cenoura em palito
refogada
Uva verde

Acelga com milho
e tomate
Espaguete ao
molho bolonhesa
Couve flor ao alho
Manga

Mix de folhas com
cenoura e
beterraba
Arroz/Feijão
Tirinhas de frango
Purê de batata
Salada de frutas

Alface pepino e
tomate
Arroz/Feijão
Isca peixe
empanado
Purê de
mandioquinha
Ameixa

Mix de folhas
Arroz/Feijão
Picadinho carne e
legumes
Farofa de banana
Mousse de
chocolate