

# CARDÁPIO ALMOÇO – JANEIRO/2019 - UNIDADE 2

## COLÔNIA DE FÉRIAS 02/01 a 04/01



### QUARTA

Arroz, feijão, frango em cubo com tomate e cenoura, batata assada, salada de alface e beterraba cozida

### QUINTA

Arroz, feijão, ovos mexidos, brócolis, salada de alface e tomate cereja

### SEXTA

Arroz, feijão, macarrão ao molho caseiro de tomate, carne moída, salada de alface e cenoura

Todos os dias temos sopas de legumes

Dra. Lidiana de C. Talon Chiaverini  
Nutricionista - CRN3/22246



# CARDÁPIO ALMOÇO – JANEIRO/2019 - UNIDADE 2

## COLÔNIA DE FÉRIAS 07/01 a 11/01



### SEGUNDA

Arroz, feijão, filé de frango grelhado, purê de mandioquinha sem leite, salada de alface e chuchu

### TERÇA

Arroz, feijão, carne em cubos, brócolis, salada de alface e tomate cereja

### QUARTA

Arroz, feijão, frango desfiado, couve refogada, salada de alface e cenoura

### QUINTA

Arroz, feijão, hambúrguer nutritivo de carne com aveia, abobrinha refogada, salada de alface e tomate

### SEXTA

Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata à dorê, salada de alface e beterraba

Todos os dias temos sopa de legumes

Dra. Lidiana de C. Talon Chiaverini  
Nutricionista - CRN3/22246



# CARDÁPIO ALMOÇO – JANEIRO/2019 - UNIDADE 2

## COLÔNIA DE FÉRIAS 14/01 a 18/01



### SEGUNDA

Arroz, feijão, carne moída, legumes refogados, salada de alface e pepino

### TERÇA

Arroz, feijão, filé de frango grelhado, purê de batata sem leite, salada de alface e tomate

### QUARTA

Arroz, feijão, carne desfiada, abobrinha refogada, salada de alface e beterraba cozida

### QUINTA

Arroz, feijão, ovos mexidos, brócolis, salada de alface e tomate cereja

### SEXTA

Arroz, feijão, macarrão ao molho caseiro de tomate, almôndega assada de carne, salada de alface e cenoura

Todos os dias temos sopas de legumes

Dra. Lidiana de C. Talon Chiaverini  
Nutricionista - CRN3/22246



# CARDÁPIO ALMOÇO – JANEIRO/2019 - UNIDADE 2

## COLÔNIA DE FÉRIAS 21/01 a 25/01



### SEGUNDA

Arroz, feijão, isca de frango, vagem com cenoura, salada de alface e tomate

### TERÇA

Arroz, feijão, bife grelhado, repolho refogado, salada de alface e cenoura

### QUARTA

Arroz, feijão, hambúrguer nutritivo de frango com aveia, creme de abóbora sem leite, salada de alface e tomate

### QUINTA

Arroz, feijão, estrogonofe de carne, batata assada, salada de alface e cenoura

### SEXTA

Arroz, feijão, filé de frango grelhado, purê de mandioquinha sem leite, salada de alface e beterraba

Todos os dias temos sopa de legumes

Dra. Lidiana de C. Talon Chiaverini  
Nutricionista - CRN3/22246



# CARDÁPIO ALMOÇO – JAN-FEV/2019 - UNIDADE 2

28/01 a 01/02



## SEGUNDA

Arroz, feijão, carne moída, batata com vagem, salada de alface e cenoura

## TERÇA

Arroz, feijão, frango desfiado, chuchu, salada de alface e tomate cereja

## QUARTA

Arroz, feijão, carne em cubo, brócolis, salada de alface e beterraba

## QUINTA

Arroz, feijão, isca de frango, purê de batata sem leite, salada de alface e tomate

## SEXTA

Arroz, feijão, macarrão ao molho caseiro de tomate, carne desfiada, salada de alface e cenoura

Todos os dias temos sopa de legumes

Dra. Lidiana de C. Talon Chiaverini  
Nutricionista - CRN3/22246

