

***Cardápios Refeições Brincando nas Férias- Julho 2019***

<b>Refeição</b>	<b>Segunda - 22</b>	<b>Terça - 23</b>	<b>Quarta -24</b>	<b>Quinta - 25</b>	<b>Sexta -26</b>
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão, almondega caseira, purê de mandioquinha. Saladas: Brócolis e cenoura ralada	Arroz, feijão, nuggets caseiro de frango, batata corada. Saladas: vagem com ovos e tomate cereja	Massa à bolonhesa, feijão, jardineira de legumes. Saladas: alface e tomate	Carreteiro, feijão, milho na manteiga. Saladas: beterraba e chuchu	Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa. saladas: couve-flor e cenoura cozida
<b>Refeição</b>	<b>Segunda - 29</b>	<b>Terça - 30</b>	<b>Quarta - 31</b>	<b>Quinta - 01/08</b>	<b>Sexta - 02/08</b>
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão bife grelhado, batata corada. Saladas: alface e tomate	Arroz, feijão, carne assada, farofinha de legumes. Saladas: couve-flor e beterraba	Massa com coraçãozinho, feijão, brócolis ao vapor. Saladas: rúcula e cenoura ralada	Arroz, feijão, iscas de frango com requeijão, purê de batata com cenoura. Saladas:	Arroz, feijão, panqueca de carne, quibebe. Saladas: alface e tomate

**Observações:**

- \* Esse cardápio está sujeito a alterações.
- \* Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas.
- \* Após as refeições será oferecido água.
- \* A maioria das preparações são elaboradas em nossa cozinha.
- \* Nossa cozinha é abastecida semanalmente com produtos orgânicos da nossa sede campestre, a lista dos alimentos utilizados na semana esta disponível junto aos cardápios

*Joseane Ruschel Mancio  
Nutricionista CRN2 4510  
Colégio Farroupilha – ABE 1858*