

Cardápio Colônia de Férias 2015

COLÔNIA,
DE FÉRIAS
2015

Segunda - feira - 05/01

Colação: suco de fruta, mini francês c/ queijo minas, frutas variadas

Almoço: salada de alface, tomate, beterraba, arroz branco, arroz integral, feijão, escondidinho de carne moída

Sobremesa: mamão

Lanche: achocolatado, biscoito de leite, frutas variadas

Terça - feira - 06/01

Colação: vitamina de fruta, biscoito club social integral, frutas variadas

Almoço: salada primavera (batata, cenoura, chuchu, brócolis, couve flor), arroz branco, arroz integral, feijão, filé de frango acebolado

Sobremesa: banana

Lanche: suco de fruta, brioche de coco c/ cream cheese, frutas variadas

Quarta - feira - 07/01

Colação: suco de fruta, bisnaguinha c/ queijo minas, frutas variadas

Almoço: salada de alface, agrião, tomate, arroz branco, arroz integral, feijão, quibebe, carne assada

Sobremesa: sorvete (colônia de férias), melão

Lanche: achocolatado, biscoito maizena, frutas variadas

Quinta - feira - 08/01

Colação: suco de fruta, brioche de milho c/ requeijão, frutas variadas

Almoço: salada de alface, tomate, milho, arroz branco, arroz integral, feijão, stroganoff de frango, batata palha

Sobremesa: maçã

Lanche: vitamina de frutas, biscoito cream cracker integral, frutas

Sexta - feira - 09/01

Colação: achocolatado, biscoito de leite, frutas variadas

Almoço: caesar salad, tomate, arroz branco, arroz integral, feijão, cenoura sauté, peixe doré

Sobremesa: melancia

Lanche: suco de fruta, pizza, frutas variadas

Vai rolar !!!

Recreação Aquática	Jogos de tabuleiro
Jogos Pré-desportivos	Banho de mangueira
Brincadeiras de rua	Mini - volei
Ginástica Olímpica	Dança recreativa
Futsal	Oficina de lutas
Jogos cooperativos	Atletismo
Cineminha	Gincana
Teatro (Stand up comedy)	Futebol e tobogã de sabão