



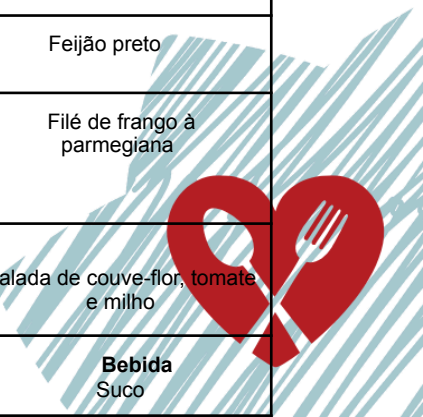
# CARDÁPIO DE REFEIÇÕES

## ALMOÇO

COLÔNIA DE  
**FERIAS**

  
Escola  
**Pio XII**  
REDE ICM DE EDUCAÇÃO

| <b>Segunda 06.01</b>   | <b>Terça 07.01</b>   | <b>Quarta- 08.01</b>  | <b>Quinta- 09.01</b>   | <b>Sexta – 10.01</b>                           |
|--|--|---|--|--|
| Arroz branco   | Arroz branco & macarrão espaguete                            | Arroz branco  | Arroz branco   | Arroz branco                                   |
| Feijão preto   | Feijão preto   | Feijão preto e feijão carioquinha                                     | Feijão preto   | Feijão preto                                   |
| Stroganoff de frango   | Carne moída refogada com cenoura                             | Filé de peixe a milanesa  | Sobrecoxa desossada assada   | Churrasquinho misto                            |
| Batata palha<br>Salada de alface, tomate e cenoura               | Brócolis e couve flor gratinados<br>Salada alface com tomate | Purê Bicolor (batata doce e cenoura)<br>Salada alface crespas e milho | Salpicão de cenoura (sem maionese)<br>Salada de beterraba e alface | Batata frita<br>Couve refogada, milho e tomate |
| <b>Bebida</b><br>Suco  | <b>Bebida</b><br>Suco  | <b>Bebida</b><br>Suco   | <b>Bebida</b><br>Suco  | <b>Bebida</b><br>Suco                          |
| <b>Sobremesa</b><br>Fruta  | <b>Sobremesa</b><br>Fruta                                    | <b>Sobremesa</b><br>Fruta   | <b>Sobremesa</b><br>Fruta  | <b>Sobremesa</b><br>Fruta e Açai               |
| <b>Segunda 13.01</b>   | <b>Terça 14.01</b>   | <b>Quarta- 15.01</b>  | <b>Quinta- 16.01</b>   | <b>Sexta – 17.01</b>                           |
| Arroz colorido (cenoura e milho) e Arroz branco                  | Arroz branco   | Arroz branco  | Arroz branco & macarrão espaguete ao alho                          | Arroz branco                                   |
| Feijão preto   | Feijão preto   | Feijão preto e feijão branco  | Feijão preto   | Feijão preto e feijão vermelho                 |
| Filé de frango grelhado e omelete de queijo mussarela com tomate | Almôndegas de carne ao molho vermelho                        | Filé de frango a parmegiana   | Picadinho de carne com agrião                                      | Isca de peixe à milanesa                       |
| Salada alface, tomate e ervilha                                  | Abobrinha, cenoura cozida e Salada alface com tomate         | Abóbora cozida<br>Salada alface, milho e chuchu.                      | Aipim frito<br>Salada de brócolis com tomate                       | Chuchu refogado<br>Salada alface com tomate    |
| <b>Bebida</b><br>Suco  | <b>Bebida</b><br>Suco  | <b>Bebida</b><br>Suco   | <b>Bebida</b><br>Suco  | <b>Bebida</b><br>Suco                          |
| <b>Sobremesa</b><br>Fruta e Açai                                 | <b>Sobremesa</b><br>Fruta                                    | <b>Sobremesa</b><br>Fruta e doce de leite                             | <b>Sobremesa</b><br>Fruta  | <b>Sobremesa</b><br>Fruta                      |
| <b>Segunda 20.01</b>   | <b>Terça- 21.01</b>  | <b>Quarta- 22.01</b>  | <b>Quinta- 23.01</b>   | <b>Sexta – 24.01</b>                           |
| <b>FERIADO</b>   | Arroz branco   | Arroz branco & macarrão parafuso ao molho vermelho                    | Arroz branco   | Arroz branco                                   |
|  | Feijão preto   | Feijão preto e feijão carioquinha                                     | Feijão preto   | Feijão preto                                   |
|  | Bife grelhado  | Filé de peixe à milanesa  | Bolo de batata recheado com carne moída e mussarela                | Filé de frango à parmegiana                    |
|  | Espinafre refogado abóbora cozida e, tomate                  | Salada de legumes   | Farofa de couve<br>Salada tomate, alface e pepino                  | Salada de couve-flor, tomate e milho           |
|  | <b>Bebida</b><br>Suco  | <b>Bebida</b><br>Suco   | <b>Bebida</b><br>Suco  | <b>Bebida</b><br>Suco                          |



|                            | <b>Sobremesa<br/>Fruta</b>                          | <b>Sobremesa<br/>Fruta</b>                 | <b>Sobremesa<br/>Fruta e doce de leite</b>  | <b>Sobremesa<br/>Fruta</b>                         |
|----------------------------|---|--|---|--|
| <b>Segunda 27.01</b>       | <b>Terça- 28.01</b>                                 | <b>Quarta- 29.01</b>                       | <b>Quinta- 30.01</b>                        | <b>Sexta – 31.01</b>                               |
| Arroz branco               | Arroz branco & macarrão espaguete ao alho           | Arroz branco                               | Arroz branco & arroz colorido (beterraba)   | Arroz branco                                       |
| Feijão preto               | Feijão preto  | Feijão preto e feijão vermelho             | Feijão preto                                | Feijão preto                                       |
| Panqueca de frango         | Hamburguinho com queijo mussarela e molho de tomate | Isca de fígado e isca de frango            | Bife de panela com vagem                    | Strogonoff de frango                               |
| Salada alface e tomate     | Berinjela refogada e Salada de alface com tomate    | Torta de legumes<br>Salada alface e tomate | Purê de inhame e salada de legumes          | Batata palha<br>Salada de alface, tomate e cenoura |
| <b>Bebida<br/>Suco</b>     | <b>Bebida<br/>Suco</b>                              | <b>Bebida<br/>Suco</b>                     | <b>Bebida<br/>Suco</b>                      | <b>Bebida<br/>Suco</b>                             |
| <b>Sobremesa<br/>Fruta</b> | <b>Sobremesa<br/>Fruta e Açai</b>                   | <b>Sobremesa<br/>Fruta</b>                 | <b>Sobremesa<br/>Fruta e pudim de leite</b> | <b>Sobremesa<br/>Fruta</b>                         |

### **OBSERVAÇÕES GERAIS**

- ★ As frutas serão oferecidas, de acordo com a safra;
- ★ **TODOS OS DIAS**, teremos frango grelhado, como segunda opção de proteína;
- ★ Todos os sucos oferecidos, serão da polpa de frutas;





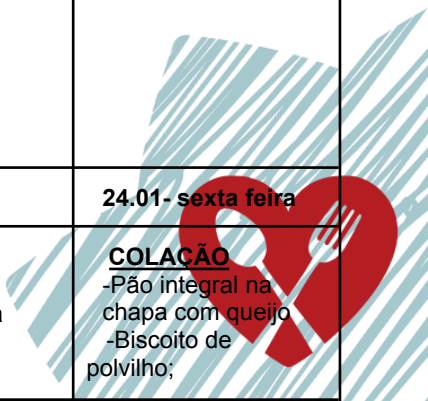
# CARDÁPIO DE REFEIÇÕES LANCHES

COLÔNIA DE  
**FÉRIAS**

  
Escola  
**Pio XII**  
REDE ICM DE EDUCAÇÃO

| 06.01 Segunda-feira   | 07.01 Terça-feira   | 08.01 Quarta-feira   | 09.01 Quinta-feira   | 10.01 Sexta-feira  |
|---|---|--|--|--|
| <b>Manhã</b><br><b>COLAÇÃO</b><br>-Pão integral com<br>creme de ricota e<br>queijo mussarela;<br>-Batata Ruffles<br><br>- FRUTAS<br><br><b>Bebida:</b> Suco | <b>Manhã</b><br><b>COLAÇÃO</b><br>- Sanduiche<br>natural<br>-Biscoito de<br>polvilho<br>- FRUTAS<br><br><b>Bebidas:</b> Suco<br>e Vitamina de<br>banana | <b>Manhã</b><br><b>COLAÇÃO</b><br>-Pão de queijo<br>-Mix de castanhas<br>- FRUTAS<br><br><b>Bebidas:</b> Suco e iogurte<br>natural com mel e granola | <b>Manhã</b><br><b>COLAÇÃO</b><br>-Bolo caseiro<br>- Torrada com<br>creme de ricota<br>- FRUTAS<br><br><b>Bebida:</b> Suco       | <b>Manhã</b><br><b>COLAÇÃO</b><br>-Pão de forma na<br>chapa com queijo<br>mussarela;<br>- Biscoito polvilho<br>- FRUTAS<br><br><b>Bebida:</b> Suco |
| <b>TARDE</b><br>-Pão francês com ovo<br>mexido e mussarela;<br>- Biscoito<br>amanteigado<br>-FRUTAS ;<br><br><b>Bebida:</b> Suco                            | <b>TARDE</b><br>-Esiha de frango<br>com creme de<br>ricota;<br>-Pipoca salgada;<br>-FRUTAS ;<br><br><b>Bebidas:</b> Suco e<br>Açaí                      | <b>TARDE</b><br>-Pizza de queijo com<br>tomate;<br>-Biscoito de polvilho;<br><br>-FRUTAS ;<br><br><b>Bebidas:</b> Suco e Vitamina<br>de Abacate      | <b>TARDE</b><br>-Bisnaguinha com<br>creme de ricota e<br>mussarela;<br>-Batata Ruffles;<br>-FRUTAS ;<br><br><b>Bebidas:</b> Suco | <b>TARDE</b><br>- Bolo caseiro<br>- Pipoca salgada<br>- Frutas<br><br><b>Bebidas:</b> Suco e<br>Água de coco                                       |

| 13.01- Segunda-feira  | 14.01- Terça-feira   | 15.01- Quarta-feira   | 16.01- Quinta-feira  | 17.01- Sexta-feira   |
|---|--|---|--|--|
| <b>MANHÃ</b><br><b>COLAÇÃO</b><br>-Pão integral com<br>manteiga e queijo<br>mussarela;<br>-Biscoito amanteigado<br>- FRUTAS<br><br><b>Bebidas:</b> Suco e<br>água de coco | <b>Manhã</b><br><b>COLAÇÃO</b><br>-Bisnaguinha com<br>creme de ricota e<br>queijo;<br>-Biscoito de<br>polvilho;<br>- FRUTAS<br><br><b>Bebida:</b> Suco e<br>iogurte com mel e<br>granola | <b>Manhã</b><br><b>COLAÇÃO</b><br>- Bolo caseiro<br>- Pipoca salgada;<br>-FRUTAS<br><br><b>Bebida:</b> Suco e<br>Vitamina de morango                                  | <b>Manhã</b><br><b>COLAÇÃO</b><br>-Torrada com geléia<br>-Batata Ruffles original<br>- FRUTAS<br><br><b>Bebida:</b> SUCO | <b>Manhã</b><br><b>COLAÇÃO</b><br>-Pão de queijo<br>-Mix de castanhas<br>- FRUTAS<br><br><b>Bebida:</b> Suco e<br>Açaí |
| <b>TARDE</b><br>-Joelhinho de queijo;<br>-Biscoito polvilho;<br>-FRUTAS<br><br><b>Bebida:</b> Laranjada   | <b>TARDE</b><br>-Pão de queijo<br>-Torrada com creme<br>de ricota e tomate<br>-FRUTAS<br><br><b>Bebida:</b> Suco   | <b>TARDE</b><br>- Pão francês com<br>ovo mexido e<br>mussarela;<br>- Pipoca salgada<br>-FRUTAS<br><br><b>Bebidas:</b> Suco e<br>iogurte natural com<br>mel e granola. | <b>TARDE</b><br>- Mini pizza de mussarela<br>com tomate;<br>-FRUTAS<br><br><b>Bebidas:</b> Vitamina de<br>banana e suco  | <b>TARDE</b><br>-Hamburguinho<br>caseiro com<br>mussarela;<br>-Batata Ruffles;<br>-FRUTAS<br><br><b>Bebidas:</b> Suco  |
| <b>20.01- segunda-feira</b>   | <b>21.01-terça-feira</b>   | <b>22.01- quarta-feira</b>  | <b>23.01- quinta-feira</b>   | <b>24.01- sexta-feira</b>  |
| <b>FERIADO</b>  | <b>COLAÇÃO</b><br>- Sanduiche<br>natural;<br>-Biscoito<br>amanteigado;   | <b>COLAÇÃO</b><br>- Bolo caseiro<br>- Torrada com geléia;<br>- FRUTAS   | <b>COLAÇÃO</b><br>-Pão francês com<br>manteiga e queijo na<br>chapa;<br>-Mix de castanhas;                               | <b>COLAÇÃO</b><br>-Pão integral na<br>chapa com queijo<br>-Biscoito de<br>polvilho;                                    |



|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
|   | - FRUTAS<br><b>Bebida:</b> Suco e Vitamina de abacate.   | <b>Bebida:</b> Suco e logurte natural com mel e granola.   | -FRUTAS<br><b>Bebida:</b> Suco  | -FRUTAS<br><b>Bebida:</b> Suco  |
|   | <b>TARDE</b><br>- Pão francês com mussarela;<br>- Pipoca salgada;<br>-FRUTAS .<br><b>Bebida:</b> Laranjada | <b>TARDE</b><br>- Joelhinho de carne moída com creme de ricota;<br>- Biscoito de polvilho;<br>-FRUTAS<br><b>Bebidas:</b> Suco e Água de coco | <b>TARDE</b><br>- Batata Ruffles<br>- Bolo caseiro<br>-FRUTAS<br><b>Bebidas:</b> Suco e Vitamina de morango   | <b>TARDE</b><br>- Mini pizza de mussarela com tomate;<br>-FRUTAS<br><b>Bebidas:</b> Laranjada   |
| <b>27.01- segunda-feira</b>   | <b>28.01-terça-feira</b>   | <b>29.01- quarta-feira</b>   | <b>30.01- quinta-feira</b>  | <b>31.01- sexta feira</b>   |
| <b>COLAÇÃO</b><br>-Pão francês com queijo na chapa;<br>- Biscoito de polvilho;<br>- FRUTAS<br><b>Bebida:</b> Suco                     | <b>COLAÇÃO</b><br>- Pão de queijo;<br>- FRUTAS<br><b>Bebida:</b> Suco e Açaí                               | <b>COLAÇÃO</b><br>- Bolo caseiro<br>- Bisnaguinha com creme de ricota<br>-FRUTAS<br><b>Bebida:</b> Suco                                      | <b>COLAÇÃO</b><br>Pão integral com queijo com tomate;<br>- Biscoito polvilho;<br>- FRUTAS<br><b>Bebidas:</b> Limonada e logurte natural com mel e granola | <b>COLAÇÃO</b><br>-Pão francês com ovos mexidos e mussarela;<br>- Bolo caseiro;<br>- FRUTAS<br><b>Bebida:</b> Suco e Vitamina de Banana |
| <b>TARDE</b><br>-Bisnaguinha com mussarela e manteiga;<br>- Pipoca salgada;<br>-FRUTAS<br><b>Bebidas:</b> Suco e Vitamina de morango. | <b>TARDE</b><br>- Bolo caseiro<br>- Biscoito amanteigado<br>-FRUTAS<br><b>Bebidas:</b> Suco e Água de coco | <b>TARDE</b><br>- Hamburguinho caseiro mussarela e tomate;<br>-Mix de castanhas;<br>-FRUTAS<br><b>Bebida:</b> Laranjada                      | <b>TARDE</b><br>- Batata Ruffles;<br>- Pão de queijo;<br>-FRUTAS<br><b>Bebidas:</b> Suco e Vitamina de Banana.  | <b>TARDE</b><br>-Pão francês com ovo mexido;<br>- Biscoito amanteigado.<br>- FRUTAS<br><b>Bebidas:</b> Suco e Açaí                      |

