

CLUBE NAVAL
DEPARTAMENTO ESPORTIVO

COLÔNIA DE FÉRIAS 2012

CARDÁPIO

ALMOÇO – 1ª e 3ª semanas				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Espaguete a bolonhesa	Almôndegas de frango e carne	Picadinho de frango e carne	Estrogonofe de frango e estrogonofe de carne	Panqueca de frango e panqueca de carne
Batata Frita	Purê de batata	Batata rosti c/ requeijão	Batatinha sauté c/ petit pois	Batata Frita
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Hamburguer de frango				
Cenoura com milho na manteiga	Brócolis no vapor	Beterraba	Vagem	Abóbora
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Alface	Rúcula	Agrião	Alface	Alface
Picolé chicabonzinho	Gelatina	Pudim de leite	Gelatina	Doce de banana c/ Minas
Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana

ALMOÇO – 2ª e 4ª semanas				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Coxa assada	Espetinho de frango e de carne	Paillard de frango e de carne	Bolo de carne moída com mussarela	Canelloni de frango e de presunto
Batata Frita	Batata assada c/ requeijão	quiche de queijo	Aipim frito	Batata Palha
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Hamburguer de carne				
Beterraba	Brócolis no vapor	Ervilha	Vagem	Abóbora
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Alface	Rúcula	Agrião	Alface	Alface
Picolé chicabonzinho	Gelatina	Pudim de leite	Gelatina	Doce de banana c/ Minas
Frutas	Banana	Maçã		

ALMOÇO – Encerramento				
SEXTA-FEIRA ESPECIAL				
Churrasco	Batata Frita, Arroz e Farofa	Molho a campanha	Tomate e Alface	Banana Assada

LANCHE				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Pão de Queijo	Joelho de peito de peru	Pizza	mini-sanduíche de queijo minas e peito de peru	Kids dog
Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana	Maçã ou Banana