

DISTRUIÇÃO DAS REFEIÇÕES AO LONGO DO EVENTO

Refeição	25/08	26/08	27/08	28/08
Café da manhã		300	300	300
Almoço	70	300	300	300
Lanche da tarde	300	300	300	
Kit lanche				80 (Nova Roma)
Jantar	300	300	300	

PLANO ALIMENTAR

CAFÉ DA MANHÃ:

café sem açúcar, chá de hortelã sem açúcar, leite, achocolatado, suco natural de maracujá e goiaba, açúcar disponível para adoçar as bebidas, pão francês, biscoitos de queijo, queijo fatiado, presunto fatiado, ovos mexido, manteiga, geleia de morango, abacaxi e banana.

café sem açúcar, chá de erva cidreira, leite, achocolatado, sucos natural de acerola e abacaxi sem açúcar, açúcar disponível para adoçar as bebidas, pão francês, pão de queijo, queijo fatiado, presunto fatiado, ovos fritos, manteiga, geleia de goiaba, mamão e banana.

café sem açúcar, chá de capim limão sem açúcar, leite, achocolatado, sucos natural de caju e laranja com morango sem açúcar, açúcar disponível para adoçar as bebidas, pão francês, broa de milho, queijo fatiado, presunto fatiado, ovos fritos/mexido, manteiga, geleia de uva, maçã e mamão.

ALMOÇO:

Arroz, feijão, macarrão com brócolis, farofa de ovo, salada de rúcula, abobrinha e tomate, carne cozida com batata e cenoura, frango assado com bacon. Suco de caju e suco de goiaba. Sobremesa: palha italiana e paçoca.

Arroz, feijão, macarrão ao sugo, farofa de couve, salada de alface, beterraba cozida e tomate, carne cozida com mandioca, peixe frito. Suco de laranja e suco de limão. Sobremesa: doce de banana e pé de moleque

Arroz, feijão, macarrão alho e óleo com cheiro verde, abobrinha refogada, salada de repolho branco e roxo, tomate e cenoura ralada, bife a rolê, frango ao molho. Suco de goiaba e suco de abacaxi com hortelã. Sobremesa: doce de goiaba e doce de leite.

Arroz, feijão, quibebe de abóbora, farofa de cebola, salada de tomate, pepino e acelga, almôndega ao molho, sobrecoxa de frango assada. Suco de acerola e laranja e suco de manga. Sobremesa: cocada e doce de abóbora

LANCHE:

Suco natural de laranja sem açúcar, café sem açúcar, chá de camomila sem açúcar, açúcar disponível para adoçar as bebidas pão, manteiga, queijo fatiado e presunto fatiado, bolo de fubá e melancia.

Suco natural de acerola sem açúcar, café sem açúcar, chá mate sem açúcar, açúcar disponível para adoçar as bebidas pão, manteiga, queijo fatiado e presunto fatiado, bolo de cenoura com cobertura de chocolate e maçã.

Suco natural de uva sem açúcar, café sem açúcar, chá de gengibre com limão sem açúcar, açúcar disponível para adoçar as bebidas pão, manteiga, queijo fatiado e presunto fatiado, bolo de laranja e abacaxi.

JANTAR

Arroz, feijão, pirão, farofa de cenoura, salada de mix de folhas verdes (alface, rúcula e agrião) e tomate, peixe ao molho, carne assada. Suco de maracujá e suco de uva. Sobremesa: cocada e doce de leite

Arroz, feijão, purê de batata, farofa de banana, salada de alface, tomate e pepino, stroganoff de frango, carne picadinha com azeitona. Suco de acerola e suco de tamarindo. Sobremesa: doce de goiaba e pé de moleque.

Arroz, feijão, macarrão ao molho branco, vagem com cenoura refogada, salada de acelga, beterraba ralada e tomate, carne picadinha com molho de tomate, filé de peixe grelhado. Suco de caju e suco de manga. Sobremesa: doce de banana e paçoca.