



Alimentação Feliz e Adequada



Lanche

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
2 Pão integral com pastinha de abacate - Suco de uva - fruta da estação.	3 Tapioca com ovos mexidos - fruta da estação - Suco de abacaxi.	4 Torta pão de queijo com linhaça -fruta da estação - Suco de maracujá com beterraba.	5 Pão de mandiquinha com manteiga - Fruta da estação - Suco de melão.	6 Bolo integral de maçã com uva passa - milho cozido - Suco de limão.	7	8
9 Pizza integral com linhaça brócolis e queijo - fruta da estação - Suco de caju.	10 Torta de legumes - fruta da estação Suco de limão.	11 Pão integral de beterraba com queijo branco- fruta da estação - Suco de melão.	12 Tapioca com pasta de amendoim - fruta da estação - Suco de manga.	13 Esfiha integral de ricota e cenoura - fruta da estação - Suco de abacaxi.	14	15
16 Sanduiche natural - fruta da estação - Suco de uva.	17 Mousse de abacate com cacau - milho cozido - Suco de melancia.	18 Pão de queijo - salada de frutas - Suco de laranja.	19 Focácia integral caprese - fruta da estação - Suco de melão.	20 Pão de aveia com manteiga - fruta da estação - Suco de limão.	21	22
23 Bauruzinho integral de queijo e cenoura - Fruta da estação - Suco de acerola.	24 Tapioca com pastinha de abacate - fruta da estação - Suco de manga.	25 Pão integral com patê de ricota e manjeriçõ - fruta da estação - Suco de melancia.	26 Muffin de brócolis com queijo - fruta da estação - Suco de limão.	27 Bolo integral de banana - Pipoca - Suco de melancia.	28	29
30 Tapioca com queijo tomate e manjeriçõ fresco- fruta da estação - Suco de laranja.						

Obs.: Cardápio sujeito a alterações. Crianças com algum tipo de restrição alimentar terão as mesmas preparações dentro das possibilidades, com as substituições pertinentes a sua restrição atestada em receituário médico.

Todos os dias temos duas opções de frutas .

Para os alunos dos grupos 1 e 2 : Não serão oferecidos sucos, As preparações quando necessário serão adoçadas com frutas secas ou in natura.

Para os alunos a partir do grupo 3: serão disponibilizados sucos de frutas e água de forma facultativa nos horários dos lanches.

Nutricionista Responsável: Rosecléia V. Santos/ CRN 41265.