

**São José, julho de 2017.**

**Srs. Pais e/ou responsáveis,**

O Lanche coletivo é mais uma oportunidade para a Educação Nutricional e contribui para a introdução, variedade e biodisponibilidade de nutrientes. Todo esse combustível é obtido a partir de alimentos nutritivos, os quais auxiliam para o desenvolvimento saudável.

Os lanches complementam as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), contribuem com energia e nutrientes. Aproximadamente 20% a 30% das calorias ingeridas pelas crianças são provenientes dos lanches. Então, é importante que eles sejam provenientes da segurança alimentar e nutricional (SAN). Para que cumpram realmente o papel de complementos da dieta, os lanches precisam ser compostos de alimentos nutritivos, saborosos, variados de acordo com a safra e de preferências orgânicos. Com base nestas informações, sugerimos abaixo um modelo nutritivo, prático e de custo acessível para garantir essa variedade de nutrientes.

Lembramos aos pais ou responsáveis a extrema importância da participação no projeto. A grande responsabilidade passa a ser sua, tanto se você optar por **preparar o lanche em casa** ou venha optar por **fazer seu pedido antecipado na cantina**.

Diariamente, **um aluno, de acordo com o cronograma que especifica o seu dia e com base no cardápio enviado pelo colégio, deverá trazer o lanche para toda sua turma**, fazendo desse um momento de convívio onde o prazer e os cuidados passam pelo critério e pela consciência do que é comer.

**Algumas observações são necessárias:**

✓ Na última sexta-feira de cada mês (para educação infantil), serão comemorados os aniversários do mês. Nesse dia, liberamos o lanche coletivo, ficando a critério das famílias dos aniversariantes a comemoração da data (combinar com a professora). No caso de não haver aniversariantes no mês, seguirá a ordem do cronograma.

OBS.: De acordo com a legislação vigente, no lanche da festa não permitiremos refrigerantes nem frituras. Você poderá consultar a nutricionista para obter sugestões de cardápio para a festa.

✓ Pedimos que o cardápio seja seguido rigorosamente, pois será controlado pelas professoras e pela nutricionista. **Solicitamos aos senhores que colaborem trazendo o lanche solicitado sem realizar modificações, verificando também a quantidade estabelecida pela escola, para que seja suficiente para o número de crianças correspondente na turma.** Ficando sob a responsabilidade de quem traz o lanche todo material necessário para servir: copos, guardanapos, colherinhas entre outros.

✓ O que sobrar do cardápio, quando trazido pelos pais, será devolvido aos responsáveis pelo lanche do dia

### **Destacamos alguns itens na hora de preparar o cardápio:**

**Frutas de maior consumo:** banana, mamão, ameixa, laranja, pera, manga, morango orgânico, abacate, melancia, kiwi, uva sem caroço.

**Verduras e Legumes de maior consumo:** cenoura, batata baroa ou inhame, abóbora, chuchu, couve flor, brócolis, beterraba, tomate orgânico.

**Frutas:** in natura, raspada, amassada, picada, liquidificada com legumes, na vitamina de leite ou iogurte com pro bióticos ou seca/liofilizada. Creme de abacate ou de banana, na forma de mingau, com gelatina sem corante.

**Um tipo de carboidrato:** fornece energia. Pães (integral, sírio, de batata) bolachas simples sem recheio, bolo caseiro integral, biscoito de polvilho.

**Um tipo de Proteína:** proteínas lácteas como queijos magros, iogurtes com pro bióticos (sempre manter em temperatura adequada).

**Data de validade** – Observe sempre a data de validade, trazer os mesmos refrigerados quando necessário.

Lembramos aos pais ou responsáveis a extrema importância da participação no “Lanche Coletivo”. A responsabilidade passa a ser sua, tanto se você optar por preparar o lanche em casa ou venha optar por fazer seu pedido antecipado na cantina e as devidas variedades.

**Opção Cantina:** caso você tenha interesse que o preparo do Lanche Coletivo seja realizado pela cantina é necessário o agendamento com no mínimo um dia de antecedência com Néia, (maiores informações a respeito no local ou pelo telefone 32590167 – ramal 206), garantindo o controle higiênico- sanitário. Ainda, é oferecido o almoço pela cantina, balanceado nutricionalmente tanto para a educação infantil no tamanho de marmitta pequena e para ensino fundamental e médio a marmitta com tamanho médio ou grande. Qualquer dúvida ou informações sobre o lanche, falar com a professora com antecedência ou com a nutricionista Francine Ferrari (48-98406-31119).

**OBS:** os lanches devem seguir o cronograma estipulado. Para melhor organização o lanche deve estar no Colégio às 08:30h (período matutino e/ou às 14:30h (período vespertino).

**Em caso de Intolerância ou alergia alimentar, agendar horário, via secretaria do colégio, com a nutricionista Francine Ferrari. A cantina oferece algumas opções.**

**Atenciosamente,  
Equipe Gardner e Nutricionista Francine Ferrari**

Dia da Semana	<b>Cardápio 1 MATUTINO</b>
<b>Segunda-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (laranja lima com acerola)</li> <li>➤ <b>Bisnaga * com geleia de frutas</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência maçã e pera)</li> </ul>
<b>TERÇA-FEIRA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (laranja lima)</li> <li>➤ <b>Bolo* de banana com aveia integral (*com leite de coco/ sem lactose e proteína do leite)</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência melão e mamão)</li> </ul>
<b>Quarta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (laranja lima com kiwi)</li> <li>➤ <b>Cookies integral de frutas</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência goiaba e kiwi)</li> </ul>
<b>Quinta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (mamão com laranja lima)</li> <li>➤ <b>Torta de frango com legumes</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência maçã e banana)</li> </ul>
<b>Sexta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de Fruta natural</b> (caju ou uva integral)</li> <li>➤ <b>Pão integral* com geleia de frutas natural</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência maçã e banana)</li> </ul>

(\*com leite de coco ou leite de arroz, sem lactose e proteína do leite)

Dia da Semana	<b>Cardápio 2 MATUTINO</b>
<b>Segunda-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (laranja lima)</li> <li>➤ <b>Pão de queijo e/ou de Batata doce sem lactose</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>
<b>TERÇA-FEIRA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Leite fermentado (pro biótico) e Suco de acerola</b></li> <li>➤ <b>Bolo de cacau* sem cobertura</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>
<b>Quarta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (uva natural)</li> <li>➤ <b>Pastel assado de carne*</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>
<b>Quinta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (laranja lima com morango orgânico)</li> <li>➤ <b>Cookies integral de frutas</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>
<b>Sexta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Água de coco</b></li> <li>➤ <b>Rosca de Polvilho</b></li> <li>➤ <b>Banana ou abacate amassado com farelo de aveia e mel</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>

(\*com leite de coco ou leite de arroz, sem lactose e proteína do leite)

Dia da Semana	<b>Cardápio 3 MATUTINO</b>
<b>Segunda-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (acerola)</li> <li>➤ <b>Pão de trigo com geleia de frutas</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>
<b>TERÇA-FEIRA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (uva com laranja lima)</li> <li>➤ <b>Biscoito de Polvilho</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>
<b>Quarta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (maracujá com laranja lima)</li> <li>➤ <b>Bolo* de milho com coco e farelo de aveia</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>
<b>Quinta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (mexerica)</li> <li>➤ <b>Pão de queijo*</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>
<b>Sexta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Leite fermentado com pró biótico e Suco de Laranja lima</b></li> <li>➤ <b>Mini pastel assada de frango</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>

(\*com leite de coco ou leite de arroz, sem lactose e proteína do leite)

Dia da Semana	<b>Cardápio 1 VESPERTINO</b>
<b>Segunda-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (água de coco)</li> <li>➤ <b>Leite Fermentado com pro biótico</b></li> <li>➤ <b>Rosca de polvilho</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência kiwi e banana)</li> </ul>
<b>TERÇA-FEIRA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (acerola)</li> <li>➤ <b>Bolo integral de cacau* com farelo de aveia</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência maçã e mamão)</li> </ul>
<b>Quarta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (caju com açúcar mascavo)</li> <li>➤ <b>Pão integral* com geleia de frutas natural</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência pera e kiwi)</li> </ul>
<b>Quinta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (água de coco)</li> <li>➤ <b>Bolo* de maçã com aveia integral (*com leite de coco/ sem lactose e proteína do leite)</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência mamão e uva)</li> </ul>
<b>Sexta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de Fruta natural</b> (mamão com laranja lima)</li> <li>➤ <b>Cookies integral de frutas</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (de preferência mexerica e maçã)</li> </ul>

**(\*com leite de coco ou leite de arroz, sem lactose e proteína do leite)**

Dia da Semana	<b>Cardápio 2 VESPERTINO</b>
<b>Segunda-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (limão com açúcar mascavo)</li> <li>➤ <b>Pastel assado de carne</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>
<b>TERÇA-FEIRA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Iogurte natural sem corante (de coco)</b></li> <li>➤ <b>Sucrilhos</b> sem açúcar</li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>
<b>Quarta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (laranja lima com cenoura)</li> <li>➤ <b>Pão de queijo e ou de Batata doce sem lactose</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>
<b>Quinta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (acerola com laranja lima)</li> <li>➤ <b>Bolacha integral salgada com geleia</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>
<b>Sexta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (abacaxi com hortelã)</li> <li>➤ <b>Bolo* de laranja integral</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>

**(\*com leite de coco ou leite de arroz, sem lactose e proteína do leite)**

Dia da Semana	<b>Cardápio 3</b> <b>VESPERTINO</b>
<b>Segunda-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (melancia)</li> <li>➤ <b>Bolacha Integral de frutas com castanha</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>
<b>TERÇA-FEIRA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (mamão com laranja lima)</li> <li>➤ <b>Pão integral* com queijo branco ou queijo de búfala*</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>
<b>Quarta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (acerola com laranja lima)</li> <li>➤ <b>Mini pastel assada de frango</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>
<b>Quinta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (mexerica)</li> <li>➤ <b>Pão de queijo*</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>
<b>Sexta-Feira</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Suco de fruta natural</b> (pera com laranja lima)</li> <li>➤ <b>Bolo* de milho integral</b></li> <li>➤ 3 variedades de <b>frutas</b> inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos</li> </ul>

(\*com leite de coco ou leite de arroz, sem lactose e proteína do leite)