

COLÉGIO GARDNER

Lanches Saudáveis

Suco natural de abacaxi com hortelã; Pão de queijo; Fruta.

Leite fermentado (tipo Yakult); Bolo de cenoura com cobertura; Salada de fruta.

Limonada; Bisnaguinhas integral com mussarela e tomate; Fruta.

Iogurte com granola ;Pão francês com manteiga, e geleia ou mel; Fruta.

Suco natural de acerola com laranja; Bolo de fuba (míni); Fruta.

Suco natural de manga; Queijo quente; Cenoura cozida; Fruta.

Leite com achocolatado ou com Sucrilhos; Biscoito integral Queijo (tipo Polenguinho); Salada de fruta.

Suco natural de abacaxi com laranja; Pão de forma integral requeijão e geleia de frutas; Fruta.

Iogurte sem corante; Pão de batata com requeijão; Salada de frutas com granola.

Suco natural de laranja com morango; Sanduíche de pão de forma com patê de atum e tomate; Fruta.

Limonada; Pão de batata cozida; Fruta.

Açaí com granola e banana ou Iogurte com granola e pão de queijo.

Suco natural de abacaxi com laranja; Bisnaguinhas com queijo (tipo Polenguinho) ou pasta de amendoim; Fruta.

Suco natural de maracujá; Pão sírio com patê de palmito e Tomate cereja.

Suco natural de laranja com morango ou iogurte;Pão de milho com ricota, fruta.

Suco natural de abacaxi
com hortelã; Pão integral
com mussarela, e Tomate
fritado.

Café com leite ou leite
fermentado (tipo Yakult);
Barra de cereal; Salada de
frutas.

Suco natural de acerola
com laranja; Rosca de
Polvilho; Fruta.

Suco natural de caju; Pão
de queijo; Açaí com granola.