

LANCHE COLETIVO – TURMA DO INTEGRAL

Semanas 24/09 a 28/09 22/10 a 26/10 19/11 a 23/11	Cardápio 1
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none"> • Leite integral sem lactose + Cacau 100% adoçado com açúcar mascavo ou demerara • Pão de leite com nata • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (manga e maçã)
TERÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (laranja com acerola) • Bolo integral de milho • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (kiwi e melão)
QUARTA	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte de coco • Batata doce assada em palitos + Biscoito salgado integral • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (maçã e abacate)
QUINTA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de uva integral • Biscoito de polvilho (com linhaça ou amaranto) • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala (banana e uva cortada na longitudinal)
SEXTA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de Fruta natural (laranja com cenoura) • Torta salgada de frango com cenoura • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (melancia e manga)

*Não adicionar açúcar nos sucos e/ou vitaminas.

LANCHE COLETIVO – TURMA DO INTEGRAL

Semanas 03/09 a 07/09 01/10 a 05/10 29/10 a 02/11 26/11 a 30/11	Cardápio 2
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (laranja com cenoura) • Bisnaga integral com pasta de frango (feita com requeijão) • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (maçã e mamão)
TERÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Leite fermentado com probiótico (sem personagem na embalagem) • Bolo integral de banana com aveia sem açúcar • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (melancia e abacate)
QUARTA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (uva integral diluído em 1/3 de água) • Ovo de codorna cozido + Biscoito de Polvilho • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (manga e tomate cereja)
QUINTA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (maracujá batido com folha de couve mineira) • Torta de frango com legumes • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (banana e kiwi)
SEXTA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de Fruta natural (abacaxi com água de coco) • Pão de aipim em fatia com manteiga • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (melão e maçã)

*Não adicionar açúcar nos sucos e/ou vitaminas.

Semanas 10/09 a 14/09 08/10 a 12/10 05/11 a 09/11 03/12 a 07/12	<h1>Cardápio 3</h1>
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (laranja com folha de couve orgânica) • Pão de queijo • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (banana e manga)
TERÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (água de coco com abacaxi) • Bolo de cenoura • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala (maçã e uva cortada na longitudinal)
QUARTA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (laranja com mamão) • Pastel assado de carne • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (melancia e kiwi)
QUINTA	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte natural sem corantes (para intolerantes, usar sem lactose) • Milho debulhado Natural ou comprado em vidro (não em lata) + Cookies doce integral • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (banana e melão)
SEXTA	<ul style="list-style-type: none"> • Leite fermentado com probiótico (sem personagem na embalagem) • Biscoito de Polvilho (com linhaça ou amaranto) + Ovo de codorna • Banana com abacate amassados juntos com farelo de aveia servido em potes individuais

*Não adicionar açúcar nos sucos e/ou vitaminas.

Semanas 17/09 a 21/09 15/10 a 19/10 12/11 a 16/11 10/12 a 14/12	<h1>Cardápio 4</h1>
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (laranja com acerola) • Pão de batata doce com manteiga • Tomate cereja e manga (inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos)
TERÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (abacaxi com água de coco) • Biscoito integral de coco OU de maçã com banana OU de aveia e mel • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (kiwi e maçã)
QUARTA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (mamão com morango orgânico) • Bolo integral de cacau • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (abacate e banana)
QUINTA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (melancia com limão) • Pão de queijo • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (melão e mamão)
SEXTA	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina de fruta (leite de aveia com banana e maçã) • Mini pastel assado de frango • Morango orgânico inteiro e higienizado para picar na sala com os alunos

*Não adicionar açúcar nos sucos e/ou vitaminas.

