



Cardápio da Semana

2ª SEMANA / MARÇO 2018 (12/03 A 16/03)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE 1	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Caqui - Banana	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Melancia - Pera	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Saladinha de frutas c/ aveia (nectarina, melão e abacate)	Ipê rosa e roxo: - Maçã - Manga Ipê Amarelo e verde: - Maçã - Uva	Ipê rosa e roxo: - Abacate - Mamão Ipê Amarelo e verde: - Abacate - Goiaba
	LANCHE 2	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Suco natural de cajá	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Suco natural de abacaxi c/ maracujá	Ipê rosa e roxo: - Vitamina de "leite" de inhame c/ banana e mamão Ipê Amarelo e verde: - Vitamina de "leite" de amêndoa c/ banana e mamão Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Torta de legumes (cenoura, tomate, e vagem) + Opção Vegana e SEM glúten	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Suco natural de goiaba Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Pão de queijo c/ batata inglesa e gergelim + Opção Vegana Pão de batata inglesa c/ gergelim

Nutricionista Liliane Barros - CRN 01/6929

- O cardápio segue uma dieta ovolactovegetariana balanceada.
- Todos os lanches são preparados na própria escola, priorizando ingredientes frescos, orgânicos, produzidos pela agricultura familiar e de alto valor nutricional.
- As frutas são oferecidas em sua forma mais íntegra possível. Crianças do Ipê rosa recebem as frutas sem casca.
- Os sucos são frescos, feitos da própria fruta e sem adição de açúcar.
- As preparações doces são adoçadas com frutas secas e/ou açúcar demerara (Crianças do Ipê rosa não recebem açúcar).
- Alguns alimentos e consistência poderão ser alterados de forma individual de acordo com a fase alimentar da criança.
- Crianças com restrições alimentares terão o cardápio alterado respeitando a necessidade alimentar.
- O cardápio semanal poderá ser alterado, quando necessário.