

# Cardápio da Semana

2º SEMANA / ABRIL 2018 (09/04 A 13/04)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE 1	<b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b> - Kiwi - Banana	<b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b> - Saladinha de frutas c/ flocos de aveia, (caqui, melão e manga)	<b>Ipê rosa:</b> - Mamão - Maçã	<b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b> - Melancia - Pera	<b>Ipê rosa e roxo:</b> - Mamão - Melão  <b>Ipê Amarelo e verde:</b> - Mamão - Uva
	LANCHE 2	<b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b> - Suco natural de abacaxi c/ limão	<b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b> - Suco natural de goiaba c/ água de coco	<b>Ipê rosa:</b> - Suco natural de melancia	<b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b> - Iogurte caseiro de manga c/ damasco  <b>+ Opção SEM LEITE</b> - Vitamina de "leite" de inhame c/ manga e damasco
<b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b> - Bolinho de queijo enriquecido c/ abóbora e semente de girassol  <b>+ Opção vegana</b>		<b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b> - Cookie integral de cacau c/ uva passa escura e quinoa  <b>+ Opção SEM glúten</b>	<b>Ipê rosa:</b> - Torta de legumes (brócolis, tomate e milho)  <b>+ Opção vegana e SEM glúten</b>	<b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b> - Esfirra assada de ricota c/ tomate e orégano  <b>+ Opção vegana e SEM glúten</b> c/ pasta de feijão branco	<b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b> - Bolo integral de cenoura c/ tâmara e amaranto  <b>+ Opção vegana e SEM glúten</b>

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 consistências 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.