

Cardápio da Semana

3ª SEMANA / ABRIL 2018 (16/04 A 20/04)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE 1	Ipê rosa e roxo: - Melão - Nectarina Ipê Amarelo e verde: - Melão - Uva	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Melancia - Banana	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Mamão - Maçã	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Saladinha de frutas c/ flocos de amaranto, (manga, melão e morango)	Ipê rosa e roxo: - Mamão - Pera Ipê Amarelo e verde: - Mamão - Goiaga
	LANCHE 2	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Suco natural de goiaba	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Suco natural de cajá c/pera	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Vitamina de "leite" de gergelim c/ banana e manga	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Suco natural de melancia
Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Bolo integral de baunilha c/ ameixa seca e linhaça + Opção vegana e SEM glúten		Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Tapioca c/ chia, queijo minas e orégano + Opção vegana c/ pasta de couve-flor	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Pãozinho de batata inglesa c/ semente de abóbora e pasta de brócolis + Opção SEM glúten	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Cookie integral de abacaxi c/ tâmara e residuo de gergelim + Opção SEM glúten	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Pastelzinho assado recheado c/ ricota, casca de melancia e orégano + Opção vegana e SEM glúten c/ pasta de feijão branco

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.