

Cardápio da Semana

2ª SEMANA / MAIO 2018 (14/05 A 18/05)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE 1	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Kiwi - Pera	Ipê rosa e roxo: - Melão - Mamão Ipê Amarelo e verde: - Melão - Uva	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Banana - Melancia	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Saladinha de frutas c/ flocos de amaranto (morango, melão e mamão)	Ipê rosa e roxo: - Maçã - Manga Ipê Amarelo e verde: - Maçã - Mexerica
	LANCHE 2	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Suco natural de melão c/ manga	Ipê rosa e roxo: - Vitamina de "leite" de inhame c/ maracujá e damasco Ipê Amarelo e verde: - Vitamina de "leite" de amêndoa c/ maracujá e damasco	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Suco natural de laranja c/ mamão	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Suco natural de melancia
Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Cookie integral de maçã c/ ameixa seca e amaranto + Opção SEM glúten		Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Pastelzinho assado recheado c/ ricota e tomate + Opção vegana e SEM glúten c/ pasta de feijão-branco	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Bolinho de arroz integral c/ cenoura, aveia e gergelim + Opção vegana	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Bolinho integral de laranja c/ uva passa banca e chia + Opção vegana e SEM glúten	Ipê rosa, roxo: - Pizza vegetariana (brócolis, tomate, milho, queijo minas e orégano) Ipê Amarelo e verde: - Pizza vegetariana (brócolis, tomate, milho, queijo minas, champignon e orégano) + Opção vegana SEM queijo, c/ pasta de couve-flor

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.