

# Cardápio da Semana

2ª SEMANA / JUNHO 2018 (11/06 A 15/06)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE 1	<p><b>Ipê rosa e roxo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mamão</li><li>- Melão</li></ul> <p><b>Ipê Amarelo e verde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mexerica</li><li>- Melão</li></ul>	<p><b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Saladinha de frutas c/ flocos de amaranto (morango, abacaxi e manga)</li></ul>	<p><b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Melancia</li><li>- Banana</li></ul>	<p><b>Ipê rosa e roxo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Laranja</li><li>- Melão</li></ul> <p><b>Ipê Amarelo e verde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Laranja</li><li>- Uva</li></ul>	<p><b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mamão</li><li>- Maçã</li></ul>
LANCHE 2	<p><b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Suco natural de cenoura c/ maçã e limão</li></ul>	<p><b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Água de coco natural c/ hortelã</li></ul>	<p><b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Suco natural de laranja c/ beterraba</li></ul>	<p><b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Suco natural de melancia c/ gengibre</li></ul>	<p><b>Ipê rosa e roxo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vitamina de "leite" de inhame c/ banana e manga</li></ul> <p><b>Ipê Amarelo e verde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vitamina de "leite" de amêndoa c/ banana e manga</li></ul>
	<p><b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b></p> <p>Cookie integral de abacaxi c/ uva passa branca e amaranto</p> <p><b>+ Opção SEM glúten</b></p>	<p><b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tortinha integral de milho, tomate, casca de melancia e quinoa</li></ul> <p><b>+ Opção vegana e SEM glúten</b></p>	<p><b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pãozinho integral 3 grãos (gergelim, linhaça e quinoa) c/ ricota</li></ul> <p><b>+ Opção vegana e SEM glúten</b></p> <p>C/ pasta de feijão branco</p>	<p><b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bolinho integral de maracujá c/ damasco e linhaça</li></ul> <p><b>+ Opção vegana e SEM glúten</b></p>	<p><b>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tapioca c/ gergelim e queijo minas</li></ul> <p><b>+ Opção vegana</b></p> <p>C/ pasta de couve-flor</p>

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.