

Cardápio da Semana

1ª SEMANA / NOVEMBRO 2018 (5/11 A 9/11)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE 1	Ipê rosa e roxo: - Mamão - Banana Ipê Amarelo e verde: - Uva - Banana	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Maçã - Melancia	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Laranja - Melão	Ipê rosa e roxo: - Mamão - Abacaxi Ipê Amarelo e verde: - Mexerica - Goiaba	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Manga - Maçã
	LANCHE 2	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Água de coco natural	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Suco natural de goiaba	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Suco natural de melancia	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Suco natural de melão c/ morango
Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Cookie integral de coco c/ uva passa BRANCA e amaranto + Opção sem glúten		Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Pãozinho integral c/ manteiga c/ ervas + Opção vegana e sem glúten - (c/ manteiga de coco c/ ervas)	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Pão de queijo enriquecido c/ batata baroa e semente de abóbora + Opção vegana - Pão de "beijo" enriquecido c/ batata baroa e semente de abóbora	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Dadinhos de tapioca c/ queijo e gergelim + Opção vegana - Dadinhos de tapioca c/ grão de bico e gergelim	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Bolinho integral de cacau c/ tâmara e quinoa + Opção vegana e sem glúten

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