



Cardápio da Semana

1ª SEMANA / DEZEMBRO 2018 (03/12 A 07/12)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE 1	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Nectarina - Banana	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Saladinha de frutas c/ aveia em flocos (kiwi, melão e mamão)	Ipê rosa e roxo: - Melancia - Laranja Ipê Amarelo e verde: - Uva - Laranja	Ipê rosa e roxo: - Maçã - Manga Ipê Amarelo e verde: - Maçã - Goiaba	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Mamão - Abacaxi
LANCHE 2	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Suco natural de manga	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Iogurte caseiro de banana c/ maracujá * Opção vegana - Vitamina de "leite" de batata doce c/ banana e maracujá	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Suco natural de abacaxi	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Suco natural de melancia c/ amora	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Suco natural de laranja c/ cenoura
	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Bolinho integral de cacau c/ uva passa ESCURA e quinoa + Opção vegana e sem glúten	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Biscoito cream cracker integral caseiro + Opção sem glúten	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Pão doce (recheio de tâmara com alfarroba) + Opção sem glúten	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Pastelzinho assado recheado com queijo minas e alho poró + Opção vegana e sem glúten - c/ pasta de couve-flor c/ alho poró	Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde: - Biscoito de polvilho c/ orégano

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