



Cardápio da Semana

3ª SEMANA / DEZEMBRO 2018 (17/12 A 21/12)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE 1	<p>Ipê rosa e roxo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melão - Nectarina <p>Ipê Amarelo e verde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Banana - Uva 	<p>Ipê rosa, Amarelo e verde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maçã - Kiwi <p>Ipê roxo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maçã - Banana 	<p>Ipê rosa e roxo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melancia - Banana <p>Ipê Amarelo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maçã - Goiaba 		
LANCHE 2	<p>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suco natural de goiaba 	<p>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suco natural de melancia 	<p>Ipê rosa, roxo e Amarelo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suco natural de manga c/ maracujá 		
	<p>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pão doce (recheio de ameixa seca com cacau) <p>+ Opção sem glúten</p>	<p>Ipê rosa, roxo, Amarelo e verde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pão de queijo enriquecido c/ batata baroa e semente de abóbora <p>+ Opção vegana</p> <p>Pão de "beijo" enriquecido c/ batata baroa e semente de abóbora)</p> <p>Ipê roxo (Vespertino):</p> <p>Dim dim de manga</p> <p>Ipê roxo (Matutino)(Aniversário):</p> <p>Bolo integral de cacau c/ uva passa ESCURA e chia (cobertura de cacau)</p> <p>+ Vegano e Sem Glúten</p> <p>Ipê amarelo (Aniversário):</p> <p>Bolo integral de cacau c/ uva passa ESCURA e chia (cobertura de cacau)</p> <p>+ Sem Glúten</p>	<p>Ipê rosa, roxo e Amarelo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enroladinho integral c/ queijo minas <p>+ Opção vegana e Sem Glúten</p> <p>c/ pasta de grão de bico</p> <p>+ Sagupoca (Ipê rosa)</p> <p>+ Pipoca (Ipê roxo e Amarelo)</p> <p>+ Dim dim de alfarroba</p> <p>Ipê rosa e roxo (Matutino)(Aniversário):</p> <p>Bolo de maçã e banana c/ ameixa seca e chia</p> <p>+ Vegano, Sem Açúcar e Sem Glúten</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 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