

# Cardápio da Semana

2ª SEMANA / FEVEREIRO 2019

LANCHE 1

SEGUNDA (11/02)

**Ipê rosa, roxo, amarelo, verde e branco:**  
- Banana  
- Mamão

TERÇA (12/02)

**Ipê rosa, roxo, amarelo, verde e branco:**  
- Kiwi  
- Abacaxi

QUARTA (13/02)

**Ipê rosa, roxo, amarelo, verde e branco:**  
- Saladinha de frutas c/ aveia em flocos (melancia, melão e mamão)

QUINTA (14/02)

**Ipê rosa, roxo, amarelo, verde e branco:**  
- Melancia  
- Pera

SEXTA (15/02)

**Ipê rosa e roxo:**  
- Manga  
- Maçã  
  
**Ipê amarelo, verde e branco:**  
- Goiaba  
- Maçã

LANCHE 2

**Ipê rosa, roxo, amarelo, verde e branco:**  
- Suco de manga

**Ipê rosa, roxo, amarelo, verde e branco:**  
- Suco natural de laranja com polpa de caju

**Ipê rosa, roxo, amarelo, verde e branco:**  
- Vitamina de "leite" de aveia c/ banana e frutas vermelhas

**Ipê rosa, roxo, amarelo, verde e branco:**  
- Suco natural de mamão com maracujá

**Ipê rosa, roxo, amarelo, verde e branco:**  
- Suco natural de melancia

**Ipê rosa, roxo, amarelo, verde e branco:**  
- Biscoito de queijo com gergelim

+ Opção vegana e sem glúten

**Ipê rosa, roxo, amarelo, verde e branco:**  
- Cookie integral de coco c/ ameixa seca equinoa

+ Opção sem glúten

+ Aniversário (**Ipê Amarelo Vesp.**)  
- Bolo integral de cacau c/ tâmara e amaranto (cobertura de cacau) (**SEM GLÚTEN e SEM AÇÚCAR**)  
- Pipoca

**Ipê rosa, roxo, amarelo, verde e branco:**  
- Torta (milho, tomate, queijo minas e semente de girassol)

+ Opção vegana e sem glúten  
- Torta (milho, tomate, "queijo" vegano e semente de girassol)

**Ipê rosa, roxo, amarelo, verde e branco:**  
- Pão de queijo enriquecido c/ batata baroa e semente de abóbora

+ Opção vegana  
- Pão de "beijo" enriquecido c/ batata baroa e semente de abóbora

+ Aniversário (**Ipê Rosa Vesp.**)  
- Bolinho integral de banana c/ uva passa escura e chia (**SEM AÇÚCAR**)  
- Pão de queijo enriquecido c/ batata baroa e semente de abóbora  
**Opção vegana**

**Ipê rosa, roxo, amarelo, verde e branco:**  
- Bolo integral de cacau c/ uva passa ESCURA e chia

+ Opção vegana e sem glúten

+ Aniversário (**Ipê Amarelo Matutino**)  
- Bolo integral de cacau c/ uva passa escura e chia (cobertura de cacau) (**VEGANO**)  
- Pastelzinho assado recheado com queijo minas e alho poró  
**Opção vegana** (c/ pasta de feijão branco)  
  
+ Aniversário (**Ipê Verde vespertino**)  
- Bolo integral de cacau c/ uva passa escura e chia (cobertura de cacau) (**VEGANO, SEM GLÚTEN e SEM AÇÚCAR**)  
- Pastelzinho assado recheado com queijo minas e alho poró  
**Opção vegana e sem glúten** (com pasta de feijão branco)

- 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 e sem adição de açúcar. A maioria é feito da própria fruta, outros são de polpa.
- 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, principalmente em respeito ao amadurecimento das frutas.

Nutricionista Liliane Barros - CRN 01/6929

**céu de Brasília**  
EDUCAÇÃO INFANTIL

WWW.ESCOLACEUDEBRASILIA.COM.BR