



MÊS: MAIO

SEMANA: 03 A 07

- O CARDÁPIO SEGUE UMA DIETA OVOLACTOVEGETARIANA BALANCEADA.
- TODOS OS LANCHES SÃO PREPARADOS NA PRÓPRIA ESCOLA.
- OS SUCOS SÃO FRESCOS E SEM ADIÇÃO DE 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.

LILIANE BARROS
NUTRICIONISTA - CRN 01 / 6929

SEGUNDA

IPÊ ROSA, ROXO

- CAQUI
- PERA

IPÊ AMARELO, VERDE, BRANCO

- UVA
- PERA

IPÊ ROSA, ROXO, AMARELO,
VERDE, BRANCO

- ÁGUA DE COCO NATURAL

IPÊ ROSA, ROXO, AMARELO,
VERDE, BRANCO

- BOLINHO INTEGRAL DE CACAU COM AVEIA

OPÇÃO VEGANA E SEM GLÚTEN

TERÇA

IPÊ ROSA, ROXO

- MAMÃO / ABACAXI

IPÊ AMARELO, VERDE, BRANCO

- MORANGO / ABACAXI

IPÊ ROSA, ROXO, AMARELO,
VERDE, BRANCO

- IOGURTE CASEIRO DE BANANA C/
POLPA DE AMORA

OPÇÃO VEGANA E SEM GLÚTEN

- VITAMINA DE "LEITE" DE AVEIA C/
BANANA E POLPA DE AMORA

IPÊ ROSA, ROXO, AMARELO, VERDE,
BRANCO

- PÃO DE QUEIJO ENRIQUECIDO
C/ SEMENTE DE GIRASSOL

OPÇÃO VEGANA
(C/ QUEIJO VEGANO)

QUARTA

IPÊ ROSA, ROXO, AMARELO

VERDE, BRANCO

- MELANCIA
- BANANA

IPÊ ROSA, ROXO, AMARELO

VERDE, BRANCO

- SUCO NATURAL DE LARANJA C/
MAMÃO

IPÊ ROSA, ROXO, AMARELO

VERDE, BRANCO

- PÃO DE FORMA INTEGRAL COM GERGELIM (C/
MANTEIGA)

OPÇÃO VEGANA E SEM GLÚTEN
(C/ MANTEIGA DE COCO)

QUINTA

IPÊ ROSA, ROXO, AMARELO,

VERDE, BRANCO

- LARANJA
- MAÇÃ

IPÊ ROSA, ROXO, AMARELO,

VERDE, BRANCO

- SUCO NATURAL DE MELANCIA

IPÊ ROSA, ROXO, AMARELO,

VERDE, BRANCO

- BISCOITO CREAM CRACKER INTEGRAL CASEIRO C/
GERGELIM (C/ REQUEIJÃO CREMOSO CASEIRO)

OPÇÃO VEGANA E SEM GLÚTEN
(C/ REQUEIJÃO DE INHAME)

SEXTA

IPÊ ROSA, ROXO, AMARELO,

VERDE, BRANCO

- KIWI
- MELÃO

IPÊ ROSA, ROXO, AMARELO,

VERDE, BRANCO

- SUCO NATURAL DE MANGA

IPÊ ROSA, ROXO, AMARELO,

VERDE, BRANCO

- ENROLADINHO INTEGRAL C/
QUEIJO MINAS

OPÇÃO VEGANA E SEM GLÚTEN
(C/ "QUEIJO" VEGANO)