



MÊS: SETEMBRO

SEMANA: 27/09 A 01/10

- 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,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• MANGA / BANANA

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• ÁGUA DE COCO NATURAL

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• PÃO INTEGRAL RECHEADO
COM QUEIJO MINAS

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

TERÇA

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• MAMÃO / ABACAXI

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• 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 / MELÃO

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• SUCO DE UVA

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• BOLINHO INTEGRAL DE
MARACUJÁ C/ AVEIA E QUINOA

OPÇÃO VEGANA E SEM GLÚTEN

QUINTA

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• SALADINHA C/ AVEIA
(MELÃO, UVA, LARANJA)

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• SUCO NATURAL DE MELANCIA

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• BISNAGUINHACOM GERGELIM
(C/ REQUEIJÃO CREMOSO
CASEIRO)

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

SEXTA

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• MANGA / MAÇÃ

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• SUCO DE ABACAXI C/ HORTELÃ

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• MACARRÃO C/ MOLHO DE
TOMATE E MANJERICÃO

OPÇÃO SEM GLÚTEN