



## MÊS: OUTUBRO

**SEMANA: 25 A 29/10**

- 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  
• CUSCUZ C/ GERGELIM  
E MANTEIGA

OPÇÃO VEGANA  
(C/ MANTEIGA DE COCO)

### TERÇA

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

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

IPÊ ROSA, ROXO,  
AMARELO, VERDE, BRANCO  
• PÃO DOCE INTEGRAL DE  
CACAU C/ AMARANTO

OPÇÃO SEM GLÚTEN

### QUARTA

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

IPÊ ROSA, ROXO,  
AMARELO, VERDE, BRANCO  
• VITAMINA DE "LEITE" DE AVEIA  
C/ BANANA COZIDA  
E POLPA DE AMORA

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

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

### QUINTA

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

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

IPÊ ROSA, ROXO,  
AMARELO, VERDE, BRANCO  
• DADINHO DE TAPIOCA C/  
QUEIJO E ORÉGANO

OPÇÃO VEGANA  
(C/ "QUEIJO" VEGANO)

### SEXTA

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

IPÊ ROSA, ROXO,  
AMARELO, VERDE, BRANCO  
• SUCO DE MANGA C/ MARACUJÁ

IPÊ ROSA, ROXO,  
AMARELO, VERDE, BRANCO  
• PIZZA VEGETARIANA  
(TOMATE, MILHO, QUEIJO MINAS,  
ORÉGANO E MANJERICÃO)

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