



MÊS: DEZEMBRO

SEMANA: 26/11 A 03/12

- 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
• MELANCIA / MELÃO

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

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

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

TERÇA

FERIADO

QUARTA

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

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• SUCO DE LARANJA C/ ACEROLA

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• PÃO DE QUEIJO ENRIQUECIDO
C/ SEMENTE DE ABÓBORA

OPÇÃO VEGANA
(C/ "QUEIJO" VEGANO)

QUINTA

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

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• IOGURTE CASEIRO DE
BANANA COZIDA C/ MANGA

OPÇÃO VEGANA
• VITAMINA DE "LEITE" DE COCO
C/ BANANA COZIDA E MANGA

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• COOKIE INTEGRAL DE
CACAU C/ AVEIA

OPÇÃO SEM GLÚTEN

SEXTA

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

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

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• MILHO COZIDO