



MÊS: DEZEMBRO

SEMANA: 13 A 17/12

- 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
• MANGA / MELÃO

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

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• PÃOZINHO INTEGRAL COM
GERGELIM (C/ MANTEIGA)

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

TERÇA

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

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• SUCO DE UVA C/ MAÇÃ

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• BOLINHO INTEGRAL DE
CACAU C/ COCO

OPÇÃO VEGANA E SEM GLÚTEN

QUARTA

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

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• SUCO NATURAL DE LARANJA
C/ CENOURA E MAMÃO

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• BOLO DE QUEIJO
C/ SEMENTE DE GIRASSOL

OPÇÃO VEGANA
(C/ "QUEIJO" VEGANO)

QUINTA

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

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• SUCO DE CAJU C/ MELÃO

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

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

SEXTA

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

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

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

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