



MÊS: JUNHO

SEMANA: 30/05 A 03/06

- 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
• MEXERICA / BANANA

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

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

TERÇA

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

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

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• PÃO DOCE INTEGRAL
RECHEADO C/ UVA PASSA,
CACAU E QUINOA

OPÇÃO SEM GLÚTEN

QUARTA

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

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

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

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

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

QUINTA

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

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

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

OPÇÃO VEGANA
(C/ "QUEIJO" VEGANO CASEIRO)

SEXTA

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

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

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• BISNAGUINHA COM GERGELIM
(C/ REQUEIJÃO DE INHAME)

OPÇÃO SEM GLÚTEN