



MÊS: JUNHO

SEMANA: 27/06 A 01/07

- 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 / MELANCIA

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

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

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

TERÇA

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• SALADINHA C/ AVEIA
(BANANA, KIWI, MAMÃO)

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

IPÊ ROSA, ROXO,
AMARELO, VERDE, BRANCO
• PETA CASEIRA ENRIQUECIDA
C/ SEMENTE DE GERGELIM

OPÇÃO VEGANA

QUARTA

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

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

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

OPÇÃO VEGANA
(C/ "QUEIJO" VEGANO CASEIRO)

QUINTA

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

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

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

OPÇÃO SEM GLÚTEN

SEXTA

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

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

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

OPÇÃO SEM GLÚTEN