

CARDÁPIO SEMANAL - 29/04 A 03/05

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
FRUTA	MEXERICA / MELÃO	SALADINHA C/ AVEIA (UVA, BANANA, MAMÃO)	FERIADO	MELANCIA / GOIABA	LARANJA / MAÇÃ
BEBIDA	SUCO DE GOIABA	SUCO DE TANGERINA	FERIADO	SUCO DE ACEROLA	SUCO DE UVA
CARBOIDRATO	BOLINHO INTEGRAL DE CENOURA OPÇÃO VEGANA E SEM GLÚTEN	PÃO C/ GERGELIM (C/ REQUEIJÃO DE INHAME) OPÇÃO SEM GLÚTEN	FERIADO	PÃO DE QUEIJO ENRIQUECIDO C/ SEMENTE DE GIRASSOL OPÇÃO VEGANA (C/ QUEIJO VEGANO)	PIZZA VEGETARIANA (TOMATE, MILHO, QUEIJO MINAS, ORÉGANO E MANJERICÃO) OPÇÃO VEGANA E SEM GLÚTEN (C/ QUEIJO VEGANO)

- 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.
- CRIANÇAS COM RESTRIÇÕES ALIMENTARES TERÃO O CARDÁPIO ALTERADO RESPEITANDO A NECESSIDADE ALIMENTAR.
- O CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO, QUANDO NECESSÁRIO, EM RESPEITO AO AMADURECIMENTO DAS FRUTAS.

LILIANE BARROS - NUTRICIONISTA - CRN 01 / 6929