

CARDÁPIO SEMANAL - 09 A 13/09

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
FRUTA	UVA / GOIABA	SALADINHA C/ AVEIA (MORANGO, BANANA, MAMÃO)	MELANCIA / ABACAXI	MANGA / MELÃO	LARANJA / MAÇÃ
BEBIDA	ÁGUA DE COCO	SUCO DE MANGA	SUCO DE ACEROLA	IOGURTE CASEIRO DE BANANA COZIDA C/ MORANGO OPÇÃO VEGANA VITAMINA DE LEITE DE COCO C/ BANANA COZIDA E MORANGO	SUCO DE MELANCIA
CARBOIDRATO	CUSCUZ C/ GERGELIM (C/ MANTEIGA) OPÇÃO VEGANA (C/ MANTEIGA DE COCO)	PÃO INTEGRAL RECHEADO COM QUEIJO MINAS OPÇÃO VEGANA E SEM GLÚTEN (C/ QUEIJO VEGANO)	BOLACHINHA DE AVEIA C/ MARACUJÁ OPÇÃO SEM GLÚTEN	PÃOZINHO DE BATATA DOCE OPÇÃO SEM GLÚTEN	PÃOZINHO DE TAPIOCA OPÇÃO VEGANA (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