# CARDÁPIO LANCHE - 09 A 13/11

| | SEG | TER | QUA | QUI | SEX |
|---|---|---|---|---|---|
| **FRUTA** | GOIABA / MAÇÃ | SALADINHA C/ AVEIA (UVA, BANANA, MANGA) | MELANCIA / UVA | MAMÃO / MAÇÃ | LARANJA / MELÃO |
| **BEBIDA** | SUCO DE CAJU | SUCO DE ABACAXI C/ MELÃO | SUCO DE MARACUJÁ | IOGURTE CASEIRO DE BANANA C/ FRUTAS VERMELHAS<br><br>OPÇÃO VEGANA VITAMINA DE LEITE DE COCO C/ BANANA E FRUTAS VERMELHAS | SUCO DE MELANCIA C/ LIMÃO |
| **CARBOIDRATO** | MACARRÃO C/ MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO (ACOMPANHA QUEIJO RALADO)<br><br>OPÇÃO VEGANA E SEM GLÚTEN *(C/ QUEIJO VEGANO RALADO)* | PETA C/ SEMENTE DE GERGELIM<br><br>OPÇÃO VEGANA | PÃO INTEGRAL C/ QUEIJO MINAS<br><br>OPÇÃO VEGANA E SEM GLÚTEN *(C/ QUEIJO VEGANO)* | PÃO DE QUEIJO<br><br>OPÇÃO VEGANA *(C/ BATATA BAROA)* | BOLINHO DE LARANJA<br><br>OPÇÃO VEGANA E SEM GLÚTEN |

- 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

céu de brasília
EDUCAÇÃO INFANTIL