

CARDÁPIO LANCHE - DEZEMBRO

2ª FEIRA



- Pão integral com queijo ou patê.
- Suco natural / integral ou iogurte.
- Pera ou pêssego.

3ª FEIRA



- Bolo ou panetone/ chocotone.
- Suco natural / integral ou achocolatado.
- Uvas ou manga.

4ª FEIRA



- Bolacha integral salgada ou salgado assado.
- Suco natural / integral ou chá.
- Tomatinho ou cubinhos de queijo.

5ª FEIRA



- Rosquinhas ou bolacha doce sem recheio.
- Suco natural / integral ou achocolatado.
- Dia da Fruta Comunitária para todos os alunos (vide abaixo).

6ª FEIRA



- Pão de queijo ou pão integral com recheio da preferência.
- Suco natural / integral ou Yakult.
- Melão ou banana.

Nutricionista Valéria Begotti
CRN3: 33437

FRUTA: todos os dias a fruta será comunitária, enviando apenas uma opção de fruta, que dividiremos entre os colegas (Níveis I, II e III). *Alunos dos 1ºs Anos farão esta dinâmica somente na quinta-feira.

Segue dicas de frutas para todos os alunos participantes do Dia da Fruta Comunitária: Abacaxi, Melão, Banana, Maçã e Melancia.

ANIVERSÁRIOS: Informamos que os aniversários comemoraremos somente com um bolo e suco/refrigerante após o lanche. Os mesmos agendar com a coordenação.

LEMBRETE: São proibidos refrigerantes, salgadinhos, doces em geral, fora da solicitação do cardápio.

