

CARDÁPIO LANCHE - JUNHO



2ª FEIRA

- Pão integral ou bisnaguinha com requeijão.
- Suco natural / integral ou iogurte.
- Laranja lima (descascada) ou kiwi.



3ª FEIRA

- Bolo de fubá ou bolo de milho.
- Suco natural / integral ou achocolatado.
- Mexerica ou banana.



4ª FEIRA

- Pão da preferência com frios.
- Suco natural / integral ou chá.
- Cubinhos de queijo e tomate.



5ª FEIRA

- Biscoito de polvilho ou pão de queijo.
- Suco natural / integral ou Yakult.
- Dia da Fruta Comunitária para todos os alunos (vide abaixo).



6ª FEIRA

- Milho cozido (enviar para escola o milho cru 1 dia antes).
- Suco natural / integral ou achocolatado.
- Pipoca doce ou salgada já pronta.

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 1^{os} 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 carambola.

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.

