

CARDÁPIO LANCHE - MARÇO

2ª FEIRA



- Rosquinhas integrais ou bolacha doce sem recheio.
- Suco natural / integral ou iogurte.
- Maçã ou banana.

3ª FEIRA



- Pão integral com queijo ou geléia.
- Suco natural / integral ou achocolatado.
- Goiaba ou pêra.

4ª FEIRA



- Torradinhas ou bolacha integral salgada.
- Suco natural ou integral ou chá.
- Tomatinho cereja ou cubinhos de queijo.

5ª FEIRA



- Bisnaguinha com queijo ou patê.
- Suco natural / integral ou achocolatado.
- Dia da Fruta Comunitária para todos os alunos (vide abaixo).

6ª FEIRA



- Bolo de cenoura ou chocolate.
- Suco natural / integral ou Yakult.
- Manga ou pêssego.

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 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 Acabate.

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.

