

CARDÁPIO LANCHE - SETEMBRO

2ª FEIRA



- Pão integral ou pão francês com recheio a gosto.
- Suco ou achocolatado.
- Pera ou melancia.

3ª FEIRA



- Bolacha doce sem recheio ou cookies integrais.
- Suco ou chá.
- Abacaxi ou Figo.

4ª FEIRA



- Bolo de chocolate ou banana.
- Suco ou iogurte.
- Nectarina ou maçã.

5ª FEIRA



- Bisnaguinha com requeijão ou geléia.
- Suco ou achocolatado.
- Dia da Fruta Comunitária para todos os alunos (vide abaixo).

6ª FEIRA



- Pão de queijo ou salgado assado.
- Suco ou achocolatado.
- Banana ou mamão.

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, 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.

