

## CARDÁPIO LANCHE - NOVEMBRO



### 2ª FEIRA



- Panetone ou chocotone.
- Suco natural / integral ou achocolatado.
- Maçã ou Ameixa.

### 3ª FEIRA



- Pão de forma integral com frios da preferência.
- Suco natural / integral ou chá.
- Banana ou Pêssego.

### 4ª FEIRA



- Cookies integrais ou bolacha doce sem recheio.
- Suconatural / integral ou achocolatado.
- Uvas ou Nectarina.

### 5ª FEIRA



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

### 6ª FEIRA



- Pão francês com recheio a gosto.
- Suco natural / integral ou achocolatado.
- Abacaxi ou kiwi.

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:** Melão, Banana, Maçã, Melancia e Coco.

**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.

