CARDÁPIO LANCHE – FEVEREIRO/2020

Colégio Estrela Sírius

2ª FEIRA

- Bolacha doce sem recheio.
- Suco natural ou integral ou chá.
- Maçã ou uvas.

3ª FEIRA

- Pão de queijo ou biscoito de polvilho.
- Suco natural / integral ou iogurte.
- Banana ou pêssego.

4ª FEIRA

- Bolo de banana ou cenoura.
- Suco natural / integral ou achocolatado.
- Cubinhos de queijo ou tomatinho cereja.

5ª FEIRA

- Bolacha integral salgada.
- Suco natural / integral ou achocolatado.
- Dia da Fruta comunitária para todos os alunos (vide abaixo).

6ª FEIRA

- Pão integral com recheio da preferência.
- Suco natural / integral ou iogurte.
- Ameixa ou Pera.

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®s 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.