



Cardápio Sugerido

Validade: 01/08- 06/09

Segunda

Pão integral com queijo branco OU cookies integrais + suco OU iogurte + 1 fruta ou chips de maçã

Terça

Bolo de banana OU cereais integrais + leite ou iogurte (enviar separadamente) + suco + 1 fruta

Quarta

Wrap integral recheado OU barrinha de cereais + tomatinhos cereja + ovinhos de codorna com azeite + SUCO

Quinta

Biscoitinho caseiro OU panquequinha de banana + queijos em cubinhos + suco OU água de coco + 1 fruta

Sexta

Pão de aveia com patê caseiro OU tapioca com queijo coalho + salada de frutas + suco OU iogurte

★★★★ DICA DO MÊS ★★★★★

Receita de panquequinha nutritiva de banana

- **Ingredientes:** 1 banana bem madurinha (nanica) amassada/ 1 ovo/ 1 colher (sopa) de farelo de aveia (pode ser aveia em flocos ou farinha)/ 1 colher (sopa) de farinha de arroz integral/ 1 colher (sopa) de farinha de linhaça/ Canela a gosto

- **Instruções:** Misture bem todos os ingredientes e faça pequenos discos (estilo panquequinha americana) numa frigideira untada com óleo, em fogo médio. Quando dourar um dos lados vire com cuidado para dourar o outro. Atenção porque ela queima com facilidade. Caso você não tenha em casa a farinha de arroz ou a de linhaça pode substituir uma delas por mais uma medida de aveia.

Observações importantes:

- Os alimentos que necessitam de refrigeração deverão ser personalizados com o nome da criança e a respectiva turma.
- Só deverá ser enviada apenas a quantidade de alimentos que a criança costuma lanchar.
- Todo lanche que sobrar, será devolvido na lancheira, para um melhor acompanhamento da família.

A escola é certamente um local onde os hábitos alimentares saudáveis devem ser ensinados, estimulados e praticados. Pensando nisso, o Colégio Evolução desenvolve, há 13 anos, um sistema de cardápio sugerido, onde os pais podem, mensalmente, encontrar opções diárias de lanches nutritivos para seus filhos. Aos poucos, a criança compreende e se apropria de bons hábitos alimentares reconhecendo sua importância para uma melhor qualidade de vida. Todavia, cabe à família a manutenção das práticas saudáveis apropriadas pelo filho também no ambiente familiar bem como no envio diário daquilo que está proposto no cardápio.