



Cardápio Sugerido

Validade: 28/01 - 01/03

Segunda

Pão integral com queijo branco e cenoura ralada OU bolacha integral + geleia ou creme de ricota (enviar separadamente) + suco + 1 fruta

Terça

Bolo caseiro simples OU pão de batata com patê caseiro + água de coco + 1 fruta

Quarta

Biscoito caseiro OU torrada integral + polenguinho + suco ou iogurte + 1 fruta

Quinta

Cookies integrais OU cereais integrais com leite (enviar separadamente) + suco + 1 fruta

Sexta

Pão de queijo OU pipoca + salada de frutas + suco

★★★ DICA DO MÊS ★★★

Evite suco de caixinha, achocolatado ou qualquer alimento que contenha edulcorante natural ou artificial, evite também açúcar invertido e sucralose. Esses edulcorantes podem prejudicar as papilas gustativas, podem estimular a vontade de comer doces, e também aumentar irritabilidade e falta de concentração.

ATENÇÃO para a quantidade de açúcar em bebidas industrializadas:

SUCOS DE CAIXINHA de 5 a 8 colheres/ ACHOCOLATADOS 8 colheres/ REFRIGERANTES 12 colheres

*colher de 3g

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.