



Cardápio Sugerido

Validade: 01/10 - 01/11

Segunda

Cartola (banana, queijo coalho e canela em pó) OU sanduíche de queijo + suco + fruta

Terça

Muffin de tapioca com legumes OU Cereal integral com leite ou iogurte (enviar separadamente) + suco + fruta

Quarta

Tapioca + queijo branco OU sanduíche natural + suco + fruta

Quinta

Cuscuz com ovo ou leite (enviar separadamente) OU bisnaguinha integral + requeijão light + suco + fruta

Sexta

Sanduíche de queijo branco OU biscoito de aveia e mel + mix de castanhas + água de coco + fruta

★★★ Dica do Mês ★★★

Receita de muffin de tapioca com legumes

Ingredientes: 2 colheres de sopa de tapioca/4 ovos/xícara de leite/xícara de legumes picados (milho, ervilha, cenoura, azeitonas, abobrinha, vagem, tomate) Temperinhos a gosto (salsinha, cebolinha, pimenta) / sal a gosto / colher de chá de fermento em pó / 1 fio de azeite

Modo de preparo:

1. Bata os ovos e acrescente o leite; 2. acrescente a tapioca; 3. coloque o sal e azeite; 4. misture os temperinhos, os legumes e disponha em forminhas de muffins; 5. leve ao forno por 25 minutos

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.