



Cardápio Sugerido

Validade: 05/03 - 28/03

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.

Segunda

Tapioca OU pão de aveia com patê caseiro + suco + 1 fruta

Terça

Bolo caseiro OU Wrap integral + mix de castanhas + queijo branco em cubinhos + iogurte + 1 fruta

Quarta

Pão integral com geleia ou requeijão OU biscoito de polvilho integral + água de coco OU suco + 1 fruta

Quinta

Bolo caseiro OU bolacha integral + patê caseiro (enviar separadamente) + salada de frutas + iogurte

Sexta

Pastel de forno OU sanduíche natural + suco ou água de coco + 1 fruta

★★★ DICA DO MÊS ★★★

Patês

Patês são ótimos recheios para os sanduíches. Você pode prepará-los usando ricota ou queijo tipo cottage como base. Basta colocar no processador com seus ingredientes favoritos. Pode ser salsinha, atum, cenoura... Se colocados em um pote fechado na geladeira, duram quatro ou cinco dias, ou seja, rendem mais de uma lancheira. Para levar os lanches recheados à escola, embrulhe-os em papel-alumínio ou papel-filme, que ajudam a conservar o sabor.

Observações importantes:

*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.