



Cardápio Sugerido

Validade: 03/05- 02/06

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

Brioche com creme de ricota OU iogurte com cereais (enviar separadamente) + suco + 1 fruta

Terça

Biscoitinho caseiro OU Tapioca com queijo coalho + Mix de castanhas + suco OU água de coco + 1 fruta

Quarta

Bolo de cenoura + fatia de queijo branco OU torradinha integral com patê ou creme de ricota (enviar separadamente) + suco + 1 fruta

Quinta

Inhame + ovinhos de codorna OU pão de queijo mineiro caseiro + palitinhos de cenoura + coalhada + suco

Sexta

Crepioca OU cookies integrais + banana com aveia (enviar separadamente) + tomatinhos cereja + suco OU água de coco

★★★★ DICA DO MÊS ★★★★★

Crepioca

Em um recipiente, bata bem o ovo. Em seguida, adicione a goma de tapioca e bata novamente (pode bater com um garfo mesmo), até obter uma mistura homogênea. Coloque todo o conteúdo em uma frigideira antiaderente levemente quente e mantenha em fogo baixo. Deixe por alguns segundos e vire para dourar do outro lado. Não é necessário untar com óleo, azeite ou manteiga

*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.