



Cardápio Sugerido

Validade: 05/03 - 03/04

Segunda

Muffin de banana OU
bolacha integral +
geleia ou creme de
ricota (enviar
separadamente) + suco
+ 1 fruta

Terça

Bisnaguinha integral
OU cereais integrais
com leite (enviar
separadamente) +
água de coco + 1 fruta

Quarta

Bolo de laranja OU
torrada integral + cubos
de queijo branco + suco
+ 1 fruta

Quinta

Cookies integrais OU
pão integral com geleia
natural (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.



Receita: Muffin de Banana

Ingredientes:

- 2 bananas maduras;
- 1/2 xícara (chá) azeite;
- 2 xícaras (chá) de bicarbonato de sódio;
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo;
- 1 colher (chá) de passas, nozes (opcional)

Modo de preparo:

- Amasse as bananas, adicione o azeite e misture bem;
- Acrescente a farinha, o sal e o bicarbonato de sódio e misture novamente, sem bater;
- Coloque a massa em forminhas e leve para assar em forno 180°C , por aproximadamente 30 minutos até dourar ou, quando espetar o palito, este sair seco;
- Decore com as passas ou nozes;
- Sirva em seguida e boa refeição.