



CARDÁPIO LANCHES - EDUCAÇÃO INFANTIL

(11/01 A 29/01)

SEMANAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11 A 15/01	Manhã	Salada de frutas com granola sem açúcar, bolo semi-integral de fubá e iogurte natural batido com fruta	Mamão, torradinhas integrais com creme de minas e ovos mexidos	Melancia, dadinho de tapioca e batata doce cozida	Melão, pão integral com queijo, alface e tomate e pepino em tirinhas	Banana, cookies integrais caseiros e biscoito de polvilho
	Tarde	Abacaxi, biscoitos integrais e queijo branco em cubinhos	Maçã, pão de queijo e tomate cereja cortado na vertical	Nectarina, magic toast com patê caseiro de ervas (base creme de ricota) e gelatina de suco de uva integral	Kiwi, bolo semi-integral de banana sem açúcar e castanhas	Pera, biscoito de gergelim e água saborizada
18 A 22/01	Manhã	Uvas cortadas na diagonal, bolinho de arroz assado e biscoito de polvilho	Pêssego, tapioca com queijo branco e yakult	Manga, muffin semi-integral de mandioquinha e biscoitos integrais	Pera, bolinho de carne com aveia assado e tomate cereja	Kiwi, pipoca e torradinhas integrais com patê caseiro de cenoura
	Tarde	Melão, torradinhas integrais com patê caseiro de tomate e cenoura baby	Salada de frutas, biscoitos caseiros de abóbora e uva passa sem caroço	Abacaxi, cream cracker integral com creme de minas e smoothie de fruta	Laranja, pão de queijo e ovos mexidos	Mamão, bolo semi-integral de maçã sem açúcar e tomate cereja cortado na vertical
25 A 29/01	Manhã	Abacaxi, torta semi-integral de frango e suco de uva integral	Maçã, bolo semi-integral de laranja e biscoito de gergelim	Ameixa, bolo semi-integral de laranja e biscoito de gergelim	Goiaba, coxinha de batata doce assada e magic toast com creme de minas	Nectarina, batata inglesa em palitinhos assada e biscoitos integrais
	Tarde	Manga, torta semi-integral de queijo com tomate e fruta desidratada	Nectarina, biscoito de polvilho e batata doce cozida	Melão, coxinha saudável caseira de mandioquinha e água saborizada	Sorvetinho 100% fruta caseiro, cheeseburguinho e cenoura baby	Banana assada com canela, pipoca e queijo branco com tomate cereja temperado



Dra. *Beatriz M. Tabith*
Nutricionista
CRN4-34407

Cardápio desenvolvido pela NUTRIESCOLAR Assessoria Nutricional, direcionado para crianças da Educação Infantil, presentes na Escola Higienópolis.

