



### Cardápio para a 1ª e 3ª semana

| Refeição/Dia     | Segunda-feira     | Terça-feira                         | Quarta-feira  | Quinta-feira                       | Sexta-feira     |
|------------------|-------------------|-------------------------------------|---|------------------------------------|-----------------|
| <b>Lanche I</b>  | Leite com cacau   | Fruta                               | Fruta   | Fruta                              | Fruta           |
| <b>Lanche II</b> | +<br>Bolo salgado | +<br>Bolo de chocolate<br>50% cacau | +<br>Pão com frango<br>Suco natural<br>usar polpa de frutas | +<br>Bolo de cenoura, sem<br>calda | +<br>Arroz doce |

**NÃO USAR AÇÚCAR NO LEITE, CHÁ E SUCO!!!  
NAS OUTRAS PREPARAÇÕES USAR O MÍNIMO!!!**

Caso o aluno venha a almoçar na escola algum dia:

- EVITAR ALIMENTOS GORDUROSOS COMO CARNES FRITAS, BOLACHAS, DOCES EM GERAL.
- EVITAR ALIMENTOS CRUS E QUE POSSUEM MUITAS FIBRAS (CEREAIS, NOZES, SEMENTES).
- SEMPRE COZINHAR OS LEGUMES OFERECIDOS COMO CENOURA, BETERRABA, CHUCHU, ETC.
- TEMPERAR A COMIDA SEMPRE COM TEMPEROS NATURAIS E EVITAR SAL.
- DAR PREFERÊNCIA SEMPRE À CARNES BRANCAS.
- POR ENQUANTO, RETIRAR O FEIJÃO.

Cabe ao nutricionista RT a definição do horário e do alimento adequado a cada tipo de refeição e faixa etária, respeitados o hábito e a cultura alimentar.



### Cardápio para a 2ª e 4ª semana

| Refeição/Dia     | Segunda-feira        | Terça-feira                       | Quarta-feira              | Quinta-feira   | Sexta-feira   |
|------------------|----------------------|-----------------------------------|---------------------------|--|---------------|
| <b>Lanche I</b>  | Leite com cacau<br>+ | Fruta<br>+                        | Fruta<br>+                | Fruta<br>+   | Fruta<br>+    |
| <b>Lanche II</b> | Bolo de canela       | Creme com sagu<br>de maçã (fruta) | Sanduichinho de<br>frango | Bolo salgado<br>Suco natural<br>usar polpa de frutas | Pão de queijo |

**NÃO USAR AÇÚCAR NO LEITE, CHÁ E SUCO!!!  
NAS OUTRAS PREPARAÇÕES USAR O MÍNIMO!!!**

Caso o aluno venha a almoçar na escola algum dia:

- EVITAR ALIMENTOS GORDUROSOS COMO CARNES FRITAS, BOLACHAS, DOCES EM GERAL.
- EVITAR ALIMENTOS CRUS E QUE POSSUEM MUITAS FIBRAS (CEREAIS, NOZES, SEMENTES).
- SEMPRE COZINHAR OS LEGUMES OFERECIDOS COMO CENOURA, BETERRABA, CHUCHU, ETC.
- TEMPERAR A COMIDA SEMPRE COM TEMPEROS NATURAIS E EVITAR SAL.
- DAR PREFERÊNCIA SEMPRE À CARNES BRANCAS.
- POR ENQUANTO, RETIRAR O FEIJÃO.

Cabe ao nutricionista RT a definição do horário e do alimento adequado a cada tipo de refeição e faixa etária, respeitados o hábito e a cultura alimentar.