



### Cardápio para a 1ª e 3ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Lanche I</b>	Suco natural	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Lanche II</b>	+ Bolo salgado	+ Pão de queijo Suco natural	+ Bolo de banana com aveia, calda 50% cacau	+ Creme com sagu	+ Bolo de cenoura com coco Chá de casca de fruta

**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.



### Cardápio para a 2ª e 4ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Lanche I</b>	Suco natural	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Lanche II</b>	+ Pizza de frango (massa de bolo)	+ Bolo de maçã com canela	+ Arroz doce, com cacau	+ Palitinho salgado Chocolate quente 50% cacau	+ Bolo de laranja, com calda de laranja

**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.