



Cardápio para 1^a, 3^a e 5^a semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche I	Chocolate quente 50% cacau	Fruta +	Fruta +	Fruta +	Fruta +
Lanche II	+ Bolo salgado	Bolo de cenoura com coco Chá de casca de fruta	Bolo de banana com aveia, calda 50% cacau	Creme com sagu Servir quentinho	Pizza de frango 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.

Bolo de milho
Arroz doce (servir quentinho)
Quentão (suco de uva)
Lanche junino



Cardápio para a 2ª e 4ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche I	Chocolate quente 50% cacau	Fruta +	Fruta +	Fruta +	Fruta +
Lanche II	+ Palitinho salgado	Bolo de maçã com canela Chá de casca de fruta	Bolo simples Chá de casca de fruta	Arroz doce, com cacau	Bolo de laranja, com calda de laranja 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.

Bolo de milho
Arroz doce (servir quente)
Quentão (suco de uva)
Lanche junino