



Cardápio para 1ª e 3ª 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 | + Bolacha caseira | 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.



Cardápio para a 2ª 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.