Cardápio Sugerido

A escola é certamente um local onde os hábitos alimentares saudáveis devem ser ensinados, estimulados e praticados. Pensando nisso, o Colégio Evolução desenvolve, há 13 anos,um sistema de cardápio sugerido, onde os pais podem, mensalmente, encontrar opções diárias de lanches nutritivos para seus filhos. Aos poucos, a criança compreende e se apropria de bons hábitos alimentares reconhecendo sua importância para uma melhor qualidade de vida. Todavia, cabe à família a manutenção das práticas saudáveis apropriadas pelo filho também no ambiente familiar bem como no envio diário daquilo que está proposto no cardápio.

Validade: 03/04 - 02/05

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Torrada integral + geleia ou creme de ricota (enviar separadamente) OU chips de batata doce + suco + 1 fruta	Bolo de laranja OU biscoito de polvilho + barrinha de cereal + leite fermentado OU água de coco + 1 fruta	Cuscuz + ovo ou leite (enviar separadamente) OU bisnaguinha integral com queijo coalho + suco + 1 fruta	Chips de batata doce OU potinho com milho cozido debulhado + rolinho de queijo magro + suco	Pão integral com geleia OU pipoca + tomatinhos cereja + ovinhos de codorna com azeite + suco OU água de coco + 1 fruta

★★★ DICA DO MÊS ★★★

Chips de batata doce

Descasque a batata doce (pode ser com casca também, não esqueça de lavá-las), corte em rodelas bem fininhas, coloque sobre uma assadeira e tempere com o que mais gostar, pode ser orégano, pimenta do reino, alecrim. Levar ao forno pré-aquecido até dourar. Deixar 10 minutos, virar o lado e deixar mais 5 minutos. Quanto mais fino cortar, mais crocante vai ficar.

*Observações importantes:

- **Os alimentos que necessitam de refrigeração deverão ser personalizados com o nome da criança e a respectiva turma.**
- Só deverá ser enviada apenas a quantidade de alimentos que a criança costuma lanchar.
- Todo lanche que sobrar, será devolvido na lancheira, para um melhor acompanhamento da família.