



Cardápio Sugerido

Validade: 08/10 - 01/11

Segunda

Bolo caseiro + fatia de muçarela OU sanduíche de queijo + suco + salada de frutas

Terça

Cupcake de cenoura (sem recheio) OU sanduíche natural + cubinhos de queijo branco + suco + 1 fruta

Quarta

Cereal integral com leite ou iogurte (enviar separadamente) OU muffin de tapioca com legumes + suco + 1 fruta

Quinta

Cuscuz com ovo ou leite (enviar separadamente) OU tapioca com queijo branco + água de coco + 1 fruta

Sexta

Sanduíche natural OU hambúrguer caseiro* + suco OU água de coco + 1 tipo de fruta

★★★★ DICA DO MÊS ★★★★★

Hambúrguer nutritivo

1/2 kg de carne moída (fraldinha ou maminha), 1/2 xícara de farelo de aveia, 1/2 cebola picada bem fininha, 1/4 xícara de salsinha picada, 2 colheres (sopa) de semente de linhaça, 3 colheres (sopa) de semente de chia, 1 ovo, sal a gosto. Em um recipiente junte todos os ingredientes e amasse com as mãos até formar um bolo de carne homogêneo. Molde os hambúrgueres a partir de uma bolinha. Numa frigideira anti-aderente grelhe o hambúrguer em fogo médio e com tampa para que não fique cru por dentro. Podem ser congelados antes de grelhar ou assar. *Para congelar, coloque-os em prato forrado com plástico e faça outro andar separando-os com novo plástico. Depois que estiverem congelados, transfira para um saquinho.

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.

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.