



# Cardápio Sugerido

Validade: 08/04 - 03/05

## Segunda

Bolo de laranja + OU  
\*chips de batata doce +  
cubos de queijo branco  
+ suco + fruta

## Terça

Cartola (banana,  
queijo coalho e canela  
em pó) + biscoito de  
polvilho + suco OU  
água de coco + fruta

## Quarta

\*Bolinho de frango com  
aveia OU bisnaguinha  
integral com queijo  
coalho + suco + fruta

## Quinta

\*Bolinho de batata com  
cenoura OU potinho  
com milho cozido  
debulhado + rolinho de  
queijo magro + suco +  
fruta

## Sexta

Pipoca + iogurte natural  
+ granola + fruta

★★★ DICA DO MÊS ★★★

Uma dica para estimular o seu filho a consumir alimentos saudáveis é levá-lo com você à feira ou ao supermercado. Apresente diferentes frutas, de várias cores e formatos, e compre não apenas as que você gosta, mas as que despertam o interesse dele. Assim, a criança entra em contato com produtos variados e tem curiosidade de prová-los.

### 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.



### Receita 1: Chips de batata doce

Descasque a batata doce (pode ser com casca também, não esqueça de lavá-las), corte em rodela 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.

### Receita 2: Bolinho de batata com cenoura

#### Ingredientes:

1 cenoura / 2 batatas inglesas médias / sal e pimenta a gosto / 1 cebola / 1 colher (sopa) azeite / Queijo minas picado / Sal e pimenta a gosto / 1 gema para pincelar.

Modo de preparo: Cozinhe a batata por 20-30 minutos em água fervente. Separadamente cozinhe a cenoura por 10-15 minutos em água fervente. Amasse os dois ingredientes com um garfo até formar um purê e misture. Adicione sal e pimenta a gosto e reserve. Refogue a cebola no azeite e adicione ao purê. Espere esfriar, faça os bolinhos e recheie com queijo. Coloque uma assadeira untada com papel manteiga e pincele a gema. Leve ao forno por cerca de 30 minutos até dourar.

### Receita 3: Bolinho de frango com aveia

#### Ingredientes:

400g Peito de frango desfiado / 1 cenoura ralada / 4 colheres (sopa) farelo de aveia / 2 colheres (sobremesa) semente de gergelim / suco de limão a gosto / Alho a gosto / Pimenta a gosto.

Modo de preparo: Tempere o frango com alho limão e pimenta. Acrescente a cenoura, a aveia e o gergelim. Misture e molde bolinhas. Leve ao forno até dourar.