



Cardápio Sugerido

Validade: 10/06 - 27/06

Segunda

Canjica OU potinho com milho cozido debulhado OU bolacha salgada + geleia ou manteiga (enviar separadamente) + suco + fruta

Terça

Cuscuz com leite (enviar separadamente) OU bolo simples + fatia de queijo branco + suco OU água de coco + fruta

Quarta

Munguzá OU Sanduíche de queijo + tomates cereja + suco OU iogurte + fruta

Quinta

Bolo de milho + queijo coalho cortado em cubinhos OU biscoito caseiro + suco OU água de coco + fruta

Sexta

Pipoca OU biscoito de aveia e mel OU pão de queijo + suco OU iogurte + fruta

★★★ Dica do Mês ★★★



Permitido:

- Frutas
- Ovo cozido
- Aveia
- Carne magra, frango e peixe
- Tubérculos e raízes



Proibido:

- Salgados e pipoca pronta
- Refrigerantes
- Bolachas recheadas e sorvetes
- Açúcar branco
- Sucos e achocolatados de caixinha

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.