



CARDÁPIO DE LANCHES - MARÇO

LANCHE DA MANHÃ					LANCHE DA TARDE		
		BEBIDA	LANCHE	FRUTA	BEBIDA	LANCHE	FRUTA
2ª Feira	02/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	PALITOS DE QUEIJO	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	MINI PÃO DE SEMOLINA COM REQUEIJÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO
3ª Feira	03/mar	IOGURTE BATIDO COM FRUTA	CEREAL NURSERY I E II - AVEIA	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	TORRADA COM CREAM CHEESE	FRUTA DA ESTAÇÃO
4ª Feira	04/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	BOLO CASEIRO NURSERY I E II - GRISSINIS	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	MINI PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	FRUTA DA ESTAÇÃO
5ª Feira	05/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	MINI BISNAGA BETERRABA COM QUEIJO BRANCO	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	MILHO COZIDO	FRUTA DA ESTAÇÃO
6ª Feira	06/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	COOKIE ARTESANAL	FRUTA DA ESTAÇÃO	ÁGUA DE COCO	MINI ESFIHA DE CARNE / MINI PÃO DE LEITE	FRUTA DA ESTAÇÃO
2ª Feira	09/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	MINI PÃO FRANCÊS COM MUSSARELA	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	BISCOITO DE ARROZ INTEGRAL	FRUTA DA ESTAÇÃO
3ª Feira	10/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	MILHO COZIDO	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	BOLO CASEIRO NURSERY I E II - GRISSINIS	FRUTA DA ESTAÇÃO
4ª Feira	11/mar	LEITE COM CACAU	CEREAL NURSERY I E II - AVEIA	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	MINI BISNAGA CENOURA COM REQUEIJÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO
5ª Feira	12/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	MINI PÃO DE SEMOLINA COM MANTEIGA	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	TORRADA COM MANTEIGA	FRUTA DA ESTAÇÃO
6ª Feira	13/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	BISCOITO DE POLVILHO COM LINHAÇA	FRUTA DA ESTAÇÃO	ÁGUA DE COCO	PÃO DE QUEIJO	FRUTA DA ESTAÇÃO
2ª Feira	16/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	MINI PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	TORRADA INTEGRAL COM MANTEIGA	FRUTA DA ESTAÇÃO
3ª Feira	17/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	BOLO CASEIRO NURSERY I E II - GRISSINIS	FRUTA DA ESTAÇÃO	IOGURTE BATIDO COM FRUTA	CEREAL NURSERY I E II - AVEIA	FRUTA DA ESTAÇÃO
4ª Feira	18/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	PÃO DE QUEIJO	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	MINI BISNAGA BETERRABA COM REQUEIJÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO
5ª Feira	19/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	BISCOITO DE POLVILHO COM LINHAÇA	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	MISTO FRIO	FRUTA DA ESTAÇÃO
6ª Feira	20/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	MINI PÃO DE SEMOLINA COM QUEIJO	FRUTA DA ESTAÇÃO	ÁGUA DE COCO	GRISSINIS	FRUTA DA ESTAÇÃO
2ª Feira	23/mar	IOGURTE BATIDO COM FRUTA	CEREAL NURSERY I E II - AVEIA	FRUTA DA ESTAÇÃO	ÁGUA DE COCO	MINI PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	FRUTA DA ESTAÇÃO
3ª Feira	24/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	MINI PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	BOLO CASEIRO NURSERY I E II - GRISSINIS	FRUTA DA ESTAÇÃO
4ª Feira	25/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	TORRADA INTEGRAL COM MANTEIGA	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	MINI BISNAGA CENOURA COM QUEIJO BRANCO	FRUTA DA ESTAÇÃO
5ª Feira	26/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	MILHO COZIDO	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	MINI PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	FRUTA DA ESTAÇÃO
6ª Feira	27/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	MINI BISNAGA AVEIA COM GELÉIA / MANTEIGA	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	BISCOITO DE POLVILHO COM LINHAÇA	FRUTA DA ESTAÇÃO
2ª Feira	30/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	PALITOS DE QUEIJO	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	MINI PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	FRUTA DA ESTAÇÃO
3ª Feira	31/mar	SUCO POLPA 100% FRUTA	BOLO CASEIRO NURSERY I E II - GRISSINIS	FRUTA DA ESTAÇÃO	SUCO POLPA 100% FRUTA	MILHO COZIDO	FRUTA DA ESTAÇÃO

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: CAMILA BADAWI - CRN3 22326

****Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade e sazonalidade dos produtos****

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES - Utilizamos frutas frescas, que chegam à escola a cada 2 dias. Os sucos são preparados a partir de polpa de fruta

IMPORTANTE: Em caso de restrições alimentares, por favor informar via agenda

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

Os fornecedores de alimentos, parceiros da escola, são selecionados seguindo padrões adequados do ponto de vista sanitário e nutricional;

Oferecemos uma alimentação caseira e variada, feita na hora, rica em legumes, frutas e verduras. Utilizamos temperos frescos e naturais;

O molho de tomate é caseiro, fresco e turbinado com legumes, produzido na cozinha da escola;

Os pães servidos nos lanches são provenientes de fornecedores artesanais;

O iogurte batido é preparado a partir do iogurte natural integral e frutas frescas e/ou congeladas;

Oferecemos água após as refeições. Sucos de frutas serão evitados para **menores de 3 anos**, conforme recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria;

Banana, Maçã e/ ou Pêra serão opções diárias de frutas durante os lanches;

O Comitê de Nutrição da Academia Americana de Pediatria e o Comitê de Nutrição da Associação Americana de Cardiologia concordam que não deve haver restrição de gordura e colesterol **durante os dois primeiros anos de vida**;

Açúcar e doces não serão servidos para menores de 2 anos de idade.