

**CARDÁPIO ESCOLAR DE LANCHES - MARÇO 2017****K4 a 5º ano****MANHÃ**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			2	3
			Mini hamburguinho - EF / Magic toast com ricota cremosa - EI Palito de cenoura Leite com chocolate em pó Fruta	Mini bolt de frango Biscoito de leite Suco de polpa de frutas Fruta
6	7	8	9	10
Bisnaga de banana com manteiga Bicoito de água e sal Suco de polpa de frutas Fruta	Mini ciabatta com queijo prato Palito de pepino logurte de morango Fruta	Mini pão australiano com ricota cremosa Biscoito integral de aveia Suco de polpa de frutas Fruta	Pão meia lua de queijo Tomate cereja Suco de polpa de frutas Fruta	Misto frio na bisnaguinha Sequinhos Leite com chocolate em pó Fruta
13	14	15	16	17
Pão de queijo integral Palito de cenoura Suco de polpa de frutas Fruta	Cookie integral de goiabada Biscoito de água e sal Vitamina mamão, maçã e linhaça Fruta	Mini empadinha de frango Biscoito de leite Suco de polpa de frutas Fruta	Pão de fôrma integral com patê de atum Milho cozido Leite fermentado Fruta	Bolinho de chocolate - EF Mini roseta com geleia de frutas - EI Biscoito integral Suco de polpa de frutas Fruta
20	21	22	23	24
Mini trouxinha de banana Biscoito cream cracker Suco de polpa de frutas Fruta	Pão meia lua com manteiga Biscoito integral de morango Leite com chocolate em pó Fruta	Pastel de ricota e queijo Palito de pepino Suco de polpa de frutas Fruta	Pão de leite com patê de tomate Sequinhos logurte de coco Fruta	Esfíha de queijo cremoso Tomate cereja Suco de polpa de frutas
27	28	29	30	31
Mini pizza de muçarela - EF Pão de fôrma com queijo muçarela - EI Palito de cenoura Suco de polpa de fruta Fruta	Pão redondinho com patê de frango Rosquinha de coco Suco de polpa de fruta Fruta	Mini pão de centeio com manteiga e queijo Biscoito integral de aveia Suco de polpa de fruta Fruta	Bisnaguinha de fubá com cream cheese Biscoito de banana Leite com chocolate em pó Fruta	Torrada integral com patê de ervas Milho cozido Suco de polpa de frutas Fruta

TARDE

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			2	3
CARNAVAL	CARNAVAL	SEM AULA	Cereal matinal com mel Biscoito de banana logurte de morango Fruta	Torta caseira de queijo, tomate e orégano Palito de pepino Suco de polpa de frutas Fruta
6	7	8	9	10
Mini trouxinha integral de frango com requeijão Biscoito de leite Suco de polpa de frutas Fruta	Mini pão de tomate com cream cheese Palito de cenoura Leite com chocolate em pó Fruta	Binaguinha integral com manteiga Biscoito maisena Suco de polpa de frutas Fruta	Mini pão de cenoura com queijo branco Milho cozido Vitamina de banana com aveia Fruta	Bolinho de laranja Biscoito de água e sal Suco de polpa de frutas Fruta
13	14	15	16	17
Mini pão de aveia com patê de tomate Rosquinha de coco Suco de polpa de frutas	Mini pão de beterraba com manteiga Palito de pepino Leite fermentado Fruta	Mini pão caseirinho com cream cheese Biscoito integral de morango Suco de polpa de frutas Fruta	Soft roll com geleia Biscoito de água e sal Suco de polpa de frutas Fruta	Mini esfíha de carne Tomate cereja logurte de coco Fruta
20	21	22	23	24
Mini pão de azeitona com requeijão Biscoito integral de aveia Suco de polpa de frutas Fruta	Mini tortinha de frango Biscoito de banana logurte de morango Fruta	Mini pão francês integral com queijo Palito de cenoura Suco de polpa de frutas Fruta	Magic toast com patê de azeitona Milho cozido Vitamina de frutas Fruta	Mini pão de batata com requeijão Biscoito de leite Suco de polpa de frutas Fruta
27	28	29	30	31
Pão de queijo integral Palito de pepino Suco de polpa de fruta Fruta	Trouxinha de maçã Biscoito cream cracker Suco de polpa de fruta Fruta	Pão meia lua com manteiga Sequinhos Leite com chocolate em pó Fruta	Bisnaguinha de cenoura com cream cheese Tomate cereja Suco de polpa de frutas Fruta	Pãozinho de tomate com patê de queijo Biscoito de leite Suco de polpa de frutas Fruta

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES DEVIDO À DISPOSIÇÃO DOS FORNECEDORES

O valor calórico dos lanches varia entre 150 kcal e 380 kcal dependendo da preparação do dia.

Qualquer dúvida consulte a nutricionista responsável.