



Lanche – Cardápio de Março – Período Integral



Primeira Semana – 02/03 – 06/03

- *segunda-feira: iogurte natural com granola e frutas (manga e mamão).
- *terça-feira: limonada e sanduíche natural de atum com cenoura (pão de forma, atum, requeijão, cenoura e cheiro verde).
- *quarta-feira: vitamina de banana com linhaça dourada e biscoito de polvilho.
- *quinta-feira: suco vermelho (beterraba, morango e laranja) e pão francês integral com queijo branco.
- *sexta-feira: leiteinho da vovó (leite, mascavo e canela), biscoito integral de chocolate e maçã.

Segunda Semana – 09/03 – 13/03

- *segunda-feira: vitamina de mamão com maracujá e torrada integral com cream cheese.
- *terça-feira: leite com achocolatado gelado, cream cracker integral e pera.
- *quarta-feira: suco amarelo (manga, maracujá e laranja) e pão caseirinho de cenoura com dois queijos (requeijão e muçarela).
- *quinta-feira: iogurte de morango, pão de queijo e melão.
- *sexta-feira: suco de lima limão e pão francês com molho de carne moída.

Terceira Semana – 16/03 – 20/03

- *segunda-feira: suco verde (couve, abacaxi e hortelã) e queijo quente no pão de forma integral.
- *terça-feira: suco de melão e bisnaguinha integral com creme de ricota e cenoura (ricota, requeijão, cenoura e orégano).
- *quarta-feira: iogurte batido, cereal de chocolate e banana.
- *quinta-feira: vitamina de abacate com banana e enroladinho artesanal de muçarela.
- *sexta-feira: chá gelado de erva doce, bolo integral de maçã e manga.

Quarta Semana – 23/03 – 27/03

- *segunda-feira: suco de maracujá com melão e torrada integral com geleia de frutas vermelhas e queijo branco.
- *terça-feira: leiteinho da vovó (leite, mascavo e canela), pão de queijo e goiaba.
- *quarta-feira: suco de laranja e sanduíche natural de frango com beterraba (pão de forma, frango, requeijão, beterraba e cheiro verde).
- *quinta-feira: suco energia (cenoura, acerola e laranja) e pão francês integral com dois queijos (requeijão e muçarela).
- *sexta-feira: vitamina de morango com mamão e chia e biscoito de água, sal e gergelim.

Quinta Semana – 30/03 – 31/03

- *segunda-feira: suco de melancia e torrada integral com pasta de ricota (ricota, requeijão e cheiro verde).
- *terça-feira: mate gelado com abacaxi e bolo de banana da nutri com pasta de amendoim.

Márcia Bernardes

Nutricionista
CRN3 54906