

CARDÁPIO DO LANCHE

AGOSTO

	31/7 TERÇA-FEIRA Torrada integral Creme de ricota Geleia Suco de limão	1 QUARTA-FEIRA Bolo de cenoura Banana Uva Achocolatado	2 QUINTA-FEIRA Pão de queijo Maçã Limonada pink	3 SEXTA-FEIRA Bolacha 3 cereais Queijo minas Laranja Suco de uva
6 SEGUNDA-FEIRA Pão sem casca Queijo minas Geleia Suco de laranja com acerola	7 TERÇA-FEIRA Pão francês integral Creme de ricota Tomate Suco de maracujá	8 QUARTA-FEIRA Canoa de queijo Bananinha Milho no pote Limonada pink	9 QUINTA-FEIRA Barra de cereal Bolacha de azeite Banana Ovomaltine	10 SEXTA-FEIRA Bolo de laranja Abacaxi Suco de uva
13 SEGUNDA-FEIRA Torrada integral Manteiga Tomatinho Pepino Suco de uva	14 TERÇA-FEIRA Grissini Creme de ricota Banana Suco de manga	15 QUARTA-FEIRA Bolo de queijo Melão Limonada pink	16 QUINTA-FEIRA Bolachinha integral Milho cozido Maçã Pera	17 SEXTA-FEIRA Magic toast integral Creme de ricota Geleia Uva Achocolatado
20 SEGUNDA-FEIRA Pão francês Requeijão Tomate Maçã Suco de manga com tangerina	21 TERÇA-FEIRA Bolacha 3 cereais Requeijão Melão Ponkan Suco de uva	22 QUARTA-FEIRA Polvilho de aveia Amendoim na casca Pera Suco de laranja com acerola	23 QUINTA-FEIRA Iogurte Banana Granola Suco de açaí	24 SEXTA-FEIRA Bolo de abobrinha Banana Ovomaltine
27 SEGUNDA-FEIRA Pão ciabata Queijo minas Geleia Suco de maracujá	28 TERÇA-FEIRA Bolachinha de azeite Bolachinha de cacau Uva Suco de abacaxi com hortelã	29 QUARTA-FEIRA Bolo de limão Maçã Suco de uva	30 QUINTA-FEIRA Chipa Banana Leite com morango	31 SEXTA-FEIRA Canoa de azeite Mix de castanhas Pera Laranja

VOLTA ÀS AULAS!

COM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL VOCÊ TEM ENERGIA DURANTE TODO O SEMESTRE.

BEM-VINDOS!

