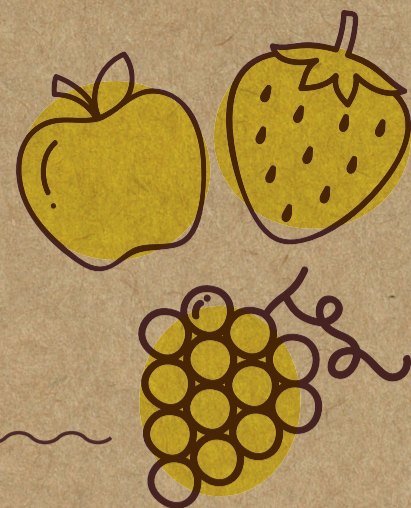


CARDÁPIO DE LANCHE

maio



		1 QUARTA-FEIRA FERIADO	2 QUINTA-FEIRA Chipa Caqui Laranja Água de coco	3 SEXTA-FEIRA Bolo mármore Banana Kiwi Leite com maracujá
6 SEGUNDA-FEIRA Bisnaguinha de cenoura Requeijão Suco de uva Maçã	7 TERÇA-FEIRA Torrada Requeijão Milho na espiga Pera	8 QUARTA-FEIRA Bolachinha integral Manteiga Bananinha Laranja Kiwi	9 QUINTA-FEIRA Batata-doce Batata lavada assadas Caqui Uva Suco de uva	10 SEXTA-FEIRA Bolo de abobrinha Banana Maçã Iogurte
13 SEGUNDA-FEIRA Pão ciabata Queijo padrão Requeijão Tomate Laranja Suco de maracujá	14 TERÇA-FEIRA Magic toast integral Patê de ricota Abacaxi Melancia	15 QUARTA-FEIRA Mandioca assada Milho no pote Kiwi Pera Achocolatado	16 QUINTA-FEIRA Bolachinha de cacau Bolachinha de azeite Banana Iogurte	17 SEXTA-FEIRA Bolo de cenoura integral Maçã Banana Suco de uva
20 SEGUNDA-FEIRA Pão francês integral Manteiga Queijo Minas Tomate Maçã	21 TERÇA-FEIRA Chipa Pera Uva Água de coco	22 QUARTA-FEIRA Bolo de cacau Poncã Maçã Iogurte	23 QUINTA-FEIRA Torrada integral Patê de manjerição Milho na espiga Kiwi	24 SEXTA-FEIRA Bolachinha de gergelim Cookie integral Banana Suco de maracujá
27 SEGUNDA-FEIRA Bolacha multicereais Geleia Creme de ricota Melão Melancia Ovomaltine	28 TERÇA-FEIRA Pão Francês Patê de queijo Alface Pera Maçã Suco de uva	29 QUARTA-FEIRA Iogurte Cereal de Milho Banana	30 QUINTA-FEIRA Batata bolinha assada Bananinha Pera Kiwi	31 SEXTA-FEIRA Bolo de limão Laranja Maçã Ovomaltine

HÁBITOS SAUDÁVEIS

1 Tenha uma alimentação equilibrada



2 Beba água



3 Pratique exercícios físicos



4 Durma bem

