



CARDAPIO DE LANCHE

março

2 SEGUNDA-FEIRA

Pão francês
Queijo Minas padrão
Tomate
Melão
Uva
Suco de limão

3 TERÇA-FEIRA

Torrada integral
Manteiga
Cenoura
Pepino
Maçã
Abacaxi
Suco de uva

4 QUARTA-FEIRA

Batata assada com queijo
Milho no pote
Kiwi
Melão

5 QUINTA-FEIRA

Polvilho caseiro
Bananinha
Melancia
Laranja
Suco de maracujá

6 SEXTA-FEIRA

Bolo de cacau
Banana
Maçã
Leite com cacau

9 SEGUNDA-FEIRA

Pão ciabata
Queijo Minas
Tomate
Maçã
Pera
Limonada pink

10 TERÇA-FEIRA

Magic Toast integral
Creme de ricota
Tomate grape
Cenoura
Melancia
Melão

11 QUARTA-FEIRA

Biscoito de arroz e chia
Cookie de cacau
Banana
Maçã
Suco de laranja com acerola

12 QUINTA-FEIRA

Chipa
Melancia
Laranja
Água de coco

13 SEXTA-FEIRA

Bolo de limão
Melão
Pera
Leite com cacau

16 SEGUNDA-FEIRA

Pão de leite caseiro
Manteiga
Maçã
Uva
Suco de melancia

17 TERÇA-FEIRA

Grissini com gergelim
Requeijão
Laranja
Melão

18 QUARTA-FEIRA

Batata-doce
Batata lavada
Pera
Abacaxi
Suco de uva

19 QUINTA-FEIRA

Salada de fruta
Iogurte
Cereal de milho

20 SEXTA-FEIRA

Bolo de cenoura
Maçã
Melancia
Leite com cacau

23 SEGUNDA-FEIRA

Pão sírio
Azeite aromatizado
Tomate
Pêssego
Kiwi
Suco de limão

24 TERÇA-FEIRA

Bolacha multigrãos
Cookie de banana
Melancia
Laranja

25 QUARTA-FEIRA

Torrada integral
Geleia
Melão
Caqui
Limonada pink

26 QUINTA-FEIRA

Minibroa caseira
Maçã
Pera
Leite com ovomaltine

27 SEXTA-FEIRA

Bolo de abobrinha
Mamão
Banana
Suco de laranja com acerola

30 SEGUNDA-FEIRA

Bisnaguinha caseira
Requeijão
Muçarela
Mamão
Laranja
Água de coco

31 TERÇA-FEIRA

Grissini de queijo
Requeijão
Pera
Maçã
Suco de uva

Você sabia que...



a quantidade de alimentos jogados fora, em um ano, poderia alimentar **840 milhões de pessoas?**



Peque apenas o que for comer, não jogue comida no lixo.