



CARDÁPIO DO LANCHE


NOVEMBRO

			1 QUINTA-FEIRA Pão francês Manteiga Banana Leite com maracujá	2 SEXTA-FEIRA FERIADO
5 SEGUNDA-FEIRA Pão francês Queijo padrão Alface Suco de laranja	6 TERÇA-FEIRA Barra de cereal Bolachinha de azeite Banana Achocolatado	7 QUARTA-FEIRA Chipa Morango Pêssego Suco de uva	8 QUINTA-FEIRA Bolo mesclado Laranja Uva	9 SEXTA-FEIRA Polvilho Bananinha Maçã Leite com polpa de uva
12 SEGUNDA-FEIRA Bisnaguinha cenoura e mandioquinha Creme cottage Maçã Suco de maracujá	13 TERÇA-FEIRA Canoa de azeite Bolacha de cacau Abacaxi Suco de açai	14 QUARTA-FEIRA Bolo de abobrinha Laranja Melão Iogurte	15 QUINTA-FEIRA FERIADO	16 SEXTA-FEIRA RECESSO
19 SEGUNDA-FEIRA RECESSO	20 TERÇA-FEIRA FERIADO	21 QUARTA-FEIRA Bolacha 3 cereais Bananinha Melancia Melão Suco de limão	22 QUINTA-FEIRA Magic toast integral Creme de ricota Geleia Maçã Suco de uva	23 SEXTA-FEIRA Bolo de cenoura Pêssego Uva Suco de laranja
26 SEGUNDA-FEIRA Bolachinha de azeite Bolachinha de morango Suco de limão Maçã	27 TERÇA-FEIRA Pão ciabata Queijo Minas Abacaxi Laranja Suco de uva	28 QUARTA-FEIRA Chipa Banana Ovomaltine	29 QUINTA-FEIRA Canoa de queijo Amendoim na casca Iogurte Pêssego Maçã	30 SEXTA-FEIRA Bolo de limão Melancia Suco de manga

MEDALHAS PARA AS FRUTAS


Goiaba (1 unidade)
Papaia (½ unidade)
Morango (1 xícara)
Laranja (1 unidade)
Kiwi (1 unidade)
Manga (½ unidade)
Melancia (2 xícaras)
Melão (1 xícara)
Carambola (1 unidade)


Pêssego (2 unidades)
Limão (1 unidade)
Abacaxi (1 xícara)
Nectarina (1 unidade)
Uva (1 xícara)
Banana (1 unidade)
Ameixa (2 unidades)
Cereja (20 unidades)
Pera (1 unidade)
Maçã (1 unidade)


Abacaxi em lata (1 xícara)
Frutas em lata (½ xícara)
Ameixa seca (3 unidades)
Pêssego em lata (½ xícara)
Uva-passa (1/3 xícara)
Figo (2 unidades)

* Nutrientes analisados: vitamina A, vitamina C, ácido fólico, potássio e fibra.