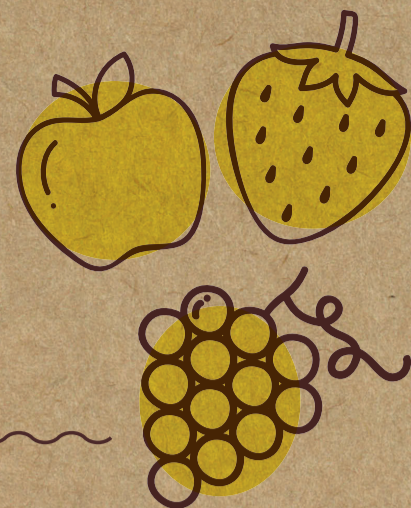


# CARDÁPIO DE LANCHE

novembro



<b>4 SEGUNDA-FEIRA</b> Bolacha 3 cereais Zooreta de morango Suco de limão Maçã Ameixa	<b>5 TERÇA-FEIRA</b> Pão ciabata Queijo Minas Abacaxi Laranja Suco de uva	<b>6 QUARTA-FEIRA</b> Bolo de cenoura Pêssego Uva Iogurte	<b>7 QUINTA-FEIRA</b> Pão francês Manteiga Banana Ovomaltine	<b>8 SEXTA-FEIRA</b> Bolacha de cacau Bolacha de azeite Melão Melancia
<b>11 SEGUNDA-FEIRA</b> Pão francês Queijo Padrão Alface Suco de limão Maçã	<b>12 TERÇA-FEIRA</b> Torrada integral Manteiga Tomatinho Cenoura Laranja	<b>13 QUARTA-FEIRA</b> Palito de parmesão Cookie de cacau Morango Pêssego Suco de uva	<b>14 QUINTA-FEIRA</b> Bolo de abobrinha Laranja Uva Achocolatado	<b>15 SEXTA-FEIRA</b> Feriado
<b>18 SEGUNDA-FEIRA</b> Pão de leite Creme cottage Ameixa Suco de maracujá	<b>19 TERÇA-FEIRA</b> Pão italiano Azeite aromatizado Abacaxi Suco de laranja com acerola	<b>20 QUARTA-FEIRA</b> Feriado	<b>21 QUINTA-FEIRA</b> Batata bolinha e batata-doce Milho Pêssego Maçã	<b>22 SEXTA-FEIRA</b> Bolo de limão Banana Ovomaltine
<b>25 SEGUNDA-FEIRA</b> Nesfit de gergelim Bolacha maisena Ameixa Iogurte	<b>26 TERÇA-FEIRA</b> Bisnaguinha Manteiga Laranja Melão Suco de maracujá	<b>27 QUARTA-FEIRA</b> Bolacha 3 cereais Bolacha de leite e mel Melancia Pera Suco de limão	<b>28 QUINTA-FEIRA</b> Magic Toast integral Creme de ricota Geleia Maçã Achocolatado	<b>29 SEXTA-FEIRA</b> Bolo mesclado Banana Iogurte Água de coco

## DICA PARA SE ALIMENTAR BEM NO DIA A DIA

