

CARDÁPIO DO LANCHE

OUTUBRO

1 SEGUNDA-FEIRA Pão francês Manteiga Maçã Suco de uva	2 TERÇA-FEIRA Torrada integral Queijo Minas Geleia Laranja Pera	3 QUARTA-FEIRA Grissini Creme cottage Banana Suco de maracujá	4 QUINTA-FEIRA Pão de queijo Água de coco Melancia	5 SEXTA-FEIRA Bolo de laranja Maçã Uva Achocolatado
8 SEGUNDA-FEIRA Pão sem casca Queijo Prato Requeijão Banana Suco de limão	9 TERÇA-FEIRA Pão Francês Muçarela Creme de queijo Maçã Suco de uva	10 QUARTA-FEIRA Pão caseiro Queijo prato Requeijão Banana Uva Suco de maracujá	11 QUINTA-FEIRA Pão Francês Queijo Creme de queijo Pera Maçã Limonada pink	12 SEXTA-FEIRA FERIADO
15 SEGUNDA-FEIRA RECESSO	16 TERÇA-FEIRA Bolacha Multicereais Requeijão Milho na espiga Suco de laranja com acerola	17 QUARTA-FEIRA Casquinha de milho Bolacha 3 cereais Banana Limonada pink	18 QUINTA-FEIRA Magic toast integral Creme de ricota Geleia Maçã Água de coco	19 SEXTA-FEIRA Bolo de cacau Uva Leite com maracujá
22 SEGUNDA-FEIRA Pão francês Requeijão Queijo Minas Banana Suco de limão	23 TERÇA-FEIRA Polvilho Bolacha de cacau orgânica Abacaxi Suco de uva	24 QUARTA-FEIRA Chipa Maçã Água de coco	25 QUINTA-FEIRA Iogurte Banana Granola Suco de açaí	26 SEXTA-FEIRA Bolo de abobrinha Banana Ovomaltine
29 SEGUNDA-FEIRA Pão sem casca Queijo Minas Geleia Maçã Achocolatado	30 TERÇA-FEIRA Canoa de azeite Bananinha Laranja Suco de uva	31 QUARTA-FEIRA Bolo de milho Melão Melancia		

Você tem hábitos saudáveis?

1 Tenha uma alimentação equilibrada



2 Beba água



3 Pratique exercícios físicos



4 Durma bem

