

# CARDÁPIO DO LANCHE

OUTUBRO

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

## Você tem hábitos saudáveis?

**1** Tenha uma alimentação equilibrada



**2** Beba água



**3** Pratique exercícios físicos



**4** Durma bem

