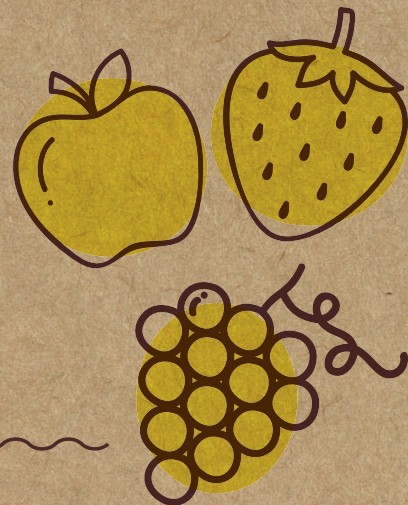


CARDÁPIO DE LANCHE

outubro
novembro



30 SEGUNDA-FEIRA Pão francês Manteiga Maçã Suco de maracujá	1 TERÇA-FEIRA Torrada integral Queijo Minas Geleia Laranja Água de coco	2 QUARTA-FEIRA Bolachinha de gergelim Cookie de banana Melancia Pera	3 QUINTA-FEIRA Palito multigrãos Maizena integral Suco de uva Melão	4 SEXTA-FEIRA Bolo de laranja Maçã Uva Ovomaltine
7 SEGUNDA-FEIRA Bisnaguinha caseira Requeijão Geleia Pera Suco de limão	8 TERÇA-FEIRA Cereal de mel Leite Banana	9 QUARTA-FEIRA Pipoca Banana Uva Suco de uva	10 QUINTA-FEIRA Bolacha de limão Bolachinha de arroz com chia Banana Pera Achocolatado	11 SEXTA-FEIRA Bolo de abobrinha Melão Melancia
14 SEGUNDA-FEIRA Recesso: Dia do Professor	15 TERÇA-FEIRA Pão Francês Muçarela Requeijão Banana Suco de limão	16 QUARTA-FEIRA Pão sem casca Queijo prato Requeijão Maçã Uva Suco de uva	17 QUINTA-FEIRA Pão Francês Geleia Requeijão Banana Suco de maracujá	18 SEXTA-FEIRA Pão sem casca Muçarela Queijo prato Maçã Uva Limonada pink
21 SEGUNDA-FEIRA Pão de leite Requeijão Queijo Minas Laranja Suco de melancia	22 TERÇA-FEIRA Tribos de azeite Bolacha de leite e mel Abacaxi Suco de uva	23 QUARTA-FEIRA Chipa Maçã Água de coco	24 QUINTA-FEIRA Salada de frutas Banana iogurte Granola	25 SEXTA-FEIRA Bolo de limão Banana Ovomaltine
28 SEGUNDA-FEIRA Pão ciabata Queijo Minas Geleia Uva Pera Suco de limão	29 TERÇA-FEIRA Palito multigrãos Bananinha Melão Suco de uva	30 QUARTA-FEIRA Torrada Manteiga Tomatinho Cenoura Laranja Uva	31 QUINTA-FEIRA Batata bolinha assada Milho no pote Maçã iogurte	1 SEXTA-FEIRA Bolo Mármore Banana Leite com maracujá

SEGUNDO PESQUISA, METADE DOS ADOLESCENTES BRASILEIROS NÃO CONSOME NENHUM ALIMENTO NO CAFÉ DA MANHÃ.

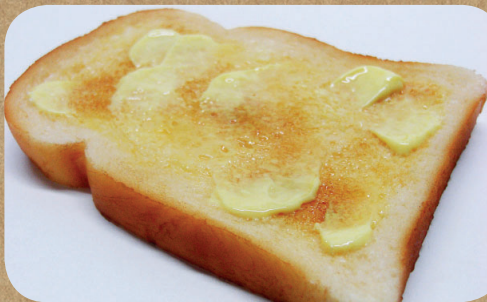
Sugestões para quem está com pressa:



Vitamina de frutas



Salada de frutas



Torrada com manteiga



Pão com requeijão



Achocolatado



logurte com cereal