



Pensando em oferecer uma alimentação saudável aos nossos alunos, estamos enviando um cardápio para o lanchinho como **SUGESTÃO** para toda a semana. Caso seu filho(a) não aprecie algum dos itens, favor substituir a seu critério.

2ª feira:

- Pão integral (ou similar) com peito de peru **ou** bolacha salgada;
- Suco ou leite;
- Fruta (banana) ou iogurte.

3ª feira:

- Pão integral (ou similar) com queijo branco **ou** 1 barra de cereal;
- Suco ou leite;
- Fruta (maçã) ou "yakult".

4ª feira:

- Pão integral (ou similar) com queijo cotage **ou** bolacha salgada;
- Suco ou leite;
- Fruta (laranja) ou gelatina.

5ª feira:

- Pão integral (ou similar) com peito de peru **ou** bolacha salgada;
- Suco ou leite;
- Fruta (mamão).

6ª feira:

- Pão integral (ou similar) com queijo branco **ou** barra de cereal;
- Suco ou leite;
- Fruta (livre).



Obs.:



1) Por favor, envie as frutas higienizadas e a laranja descascada.

2) O dia da fruta livre é especial para kiwi, ameixa, goiaba e outros para que eles tenham contato com frutas diversas.

3) Por favor, não se esqueça de enviar a fruta certa no dia certo, OK?

4) Para acompanhar as frutas poderão também enviar suco natural de acordo com o gosto da criança.

5) Pedimos a gentileza de não enviar refrigerante e doces.

Obrigada!

03/02/2014