

# CARDÁPIO LANCHE - OUTUBRO

## 2ª FEIRA



- Bolacha doce sem recheio ou rosquinhas integrais.
- Suco natural / integral ou chá.
- Banana ou Manga.

## 3ª FEIRA



- Pão de queijo ou biscoito de polvilho.
- Suco natural / integral ou achocolatado.
- Uvas ou Maçã.

## 4ª FEIRA



- Pão integral com recheio da preferência.
- Suco natural / integral ou Yakult.
- Pêra ou Kiwi.

## 5ª FEIRA



- Bolo de cenoura ou fubá.
- Suco natural / integral ou iogurte.
- Dia da Fruta Comunitária para todos os alunos (vide abaixo).

## 6ª FEIRA



- Salgado assado ou pão integral com queijo.
- Suco natural / integral ou achocolatado.
- Caqui ou Maçã.

Nutricionista Valéria Begotti  
CRN3: 33437

**FRUTA:** todos os dias a fruta será comunitária, enviando apenas uma opção de fruta, que dividiremos entre os colegas (Níveis I, II e III). \*Alunos dos 1ºs Anos farão esta dinâmica somente na quinta-feira.

**Segue dicas de frutas para todos os alunos participantes do Dia da Fruta Comunitária:** Abacaxi, Melão, Banana, Maçã e figo.

**ANIVERSÁRIOS:** Informamos que os aniversários comemoraremos somente com um bolo e suco/refrigerante após o lanche. Os mesmos agendar com a coordenação.

**LEMBRETE:** São proibidos refrigerantes, salgadinhos, doces em geral, fora da solicitação do cardápio.

