Senhores Pais,

Este é o cardápio do lanche escolar diário, montado pela nutricionista Angélica Heringer Rodrigues.

Ele é opcional, sendo o seu valor mensal de R$ 130,00 (cento e trinta reais), devendo ser pago na secretaria da Escola.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semana | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
| 1ª | Mini pizza de frango e queijo.Suco Natural\*\*Fruta | Pão de sal c/ requeijão caseiro\*Iogurte caseiro\*\*Fruta | Bolo\*\*\*simplesLeite com chocolate(shake)Fruta | Hambúrguer combifinho caseiro\*Suco Natural\*\*Fruta | Pipoca com queijoSuco natural\*\*\*Gelatina Natural Biscoito cream craker |
| 2ª | Pão de queijoSuco natural\*\*Fruta | Torrada de pão de sal com queijoLeite com chocolate (shake)Espetinho de Frutas | Bolo\*\*\* de cenoura c/ cobertura chocolateYakutFruta | Esfirra c/ carne de boiSuco Natural\*\*Fruta | Rosca c/ manteigaLeite com chocolate(shake)Fruta |
| 3ª | Mini pizza demussarela ou(marguerita)Suco natural\*\*Espetinho de Frutas | Pão de inhame ou de batata doce com manteigaSuco natural\*\*Fruta | Bolo\*\*\* de laranjac/ caldaSuco Natural\*\*Fruta | Pão(assado)recheadoc/ frango processadoSuco Natural \*\*Fruta | Pão de sal c/ requeijão caseiro\*Leite com chocolate(shake)Fruta |
| 4ª | Pão de queijoSuco natural\*\*Fruta | Biscoito de polvilho assadoLeite com chocolate (shake)Fruta | Bolo\*\*\* de banana e aveia com gotas de chocolateSuco Natural\*\*Fruta | Hambúrguer combifinho caseiro\*Suco Natural\*\*Fruta | Pipoca com queijoSuco Natural\*\*\*Gelatina natural Picolé  Pão de sal com manteiga |
| 5ª | Pão de batata c/ manteigaSuco natural\*\*Picolé (limão ou uva) | Biscoito creamcraker c/requeijão cremosocaseiro\*Iogurte caseiro\*\*Fruta | Bolo\*\*\* de cacau com calda de chocolateSucoFruta | Pão Bisnaguinha\*\*\* (ou mini pão francês) c/ patê de frango (c/ iogurte natural ou requeijão e cenoura ralada fininhaSuco Natural\*\*Fruta | Rosca c/ manteigaLeite com chocolate(shake)Fruta |

\*Feito por nós pensando em melhorar a qualidade da dieta oferecida a nossas crianças.

\*\*Sucos variados com frutas e vegetais (exemplos: limão com inhame, maracujá, maracujá com acerola, laranja com acerola e cenoura, limonada, limão com acerola, entre outros).

\*\*\*Massas em trigo e aveia, melhor teor de fibras. Para o bolo de chocolate, usamos também o cacau para diminuir o açúcar da dieta de nossas crianças.