

# Campininos

*Semana de 19 a 23  
de abril*

*Para turmas de horário  
integral*



<i>Dia da semana</i>	<i>Café da manhã</i>	<i>Lanche 1</i>	<i>Almoço</i>	<i>Lanche 2</i>
<i>Segunda</i>	Pão integral com requeijão e suco de laranja	Maçãs e castanhas de caju sem sal	Arroz integral, feijão, carne assada e salada de alface	Bolacha de água e sal e suco de laranja
<i>Terça</i>	Cereais com aveia e leite	Bananas e pêras	Lasanha de legumes e frango assado	Bolacha de água e sal e suco de melancia
<i>Quarta</i>	Pão integral com requeijão e suco de abacaxi	Melancia e laranjas	Arroz branco, feijão preto, couve e linguiça assada	Vitamina de banana e de abacate
<i>Quinta</i>	Vitamina de abacate e banana	Maçãs e castanhas do Pará	Arroz integral, feijão, peixe grelhado e salada de rúcula	Bolo salgado
<i>Sexta</i>	Pão integral com peito de peru	Bolo de chocolate	Lanche de hambúrguer	Pipoca doce e salgada

*Yasmine Pallin*