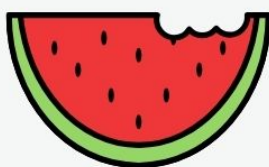


# CARDÁPIO INFANTIL

## EMAGRECIMENTO

### CAFÉ DA MANHÃ

- Panqueca de aveia e banana com mel
- Iogurte com granola e frutas
- Omelete com queijo e tomate



### LANCHE DA MANHÃ

- Frutas cortadas em palitos (como maçã, banana e morango)
- Mini sanduíches de pão integral com queijo e presunto
- Muffin de cenoura integral

### ALMOÇO

- Macarrão integral com molho de tomate e almôndegas de frango
- Nuggets de frango caseiro com batata-doce assada
- Integral e salada de cenoura e pepino



### LANCHE DA TARDE

- Smoothie de frutas com leite ou iogurte
- Bolinhos de aveia e maçã
- Barrinhas de cereal caseiras com frutas secas

### JANTAR

- Pizza de abobrinha com molho de tomate e queijo
- Hambúrguer de frango com batatas-doces assadas
- Sopa de legumes com peito de frango desfiado



### CEIA

- Mingau de aveia com frutas picadas
- Biscoitos integrais com chá de camomila
- Fatias de maçã com pasta de amendoim