

## Lanche da manhã – G3 ao 1º ano - 1º semestre/2020



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª semana	Leite com chocolate Bolacha salgada Fruta	Suco natural Bisnaguinha com requeijão e queijo branco	Suco natural Pão de queijo Gelatina	Leite com chocolate/Chá Bolacha doce (maisena ou leite) Petit Suisse	Leite Fermentado Bolo simples
2ª semana	Suco natural Bisnaguinha de cenoura/mandioquinha com creme de ricota e frango desfiado	logurte Cereal Fruta	Suco natural Torrada com margarina e queijo Gelatina	Leite com chocolate Rosquinha doce Salada de Fruta	Suco natural Torrada saborizada Fruta
3ª semana	logurte Pão de forma com patê Fruta	Leite Fermentado Cup Cake simples Fruta	Suco natural Bolacha Salgada Fruta	logurte Pão de Queijo Fruta	Suco Natural Salgado Assado
4ª semana	Leite com chocolate Torrada saborizada Salada de Fruta	Suco natural Bisnaguinha com recheio salgado Fruta	Leite com chocolate Pão de queijo Fruta	Suco natural Pão com queijo branco Gelatina	Suco natural Enroladinho de frios
5ª semana	Vitamina de frutas Bolacha maisena Fruta	Suco natural Lanche natural	Suco natural Pão de queijo Gelatina	Leite/Chá Broa de Fubá Fruta	Lanche Livre

## Lanche da tarde – G3 ao 1º ano - 1º semestre/2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª semana	Suco natural Torta salgada	Leite fermentado Bolo Simples Fruta	Leite com chocolate Bolacha salgada margarina Salada de Fruta	Suco natural Bisnaguinha com queijo branco Fruta	Suco natural Enroladinho de frios
2ª semana	logurte Rosquinha doce Fruta	Suco natural Mini brioche com patê salgado	logurte Pão de queijo Fruta	Suco natural Pão de recheio salgado Fruta	Suco natural Salgado Assado
3ª semana	Leite com chocolate Torrada com margarina Flan	Suco natural Bolacha salgada Fruta	logurte Pão de Queijo Fruta	Vitamina Cup Cake simples Fruta	Suco natural Pão com recheio salgado Gelatina
4ª semana	Suco natural Mini pão de batata c/ requeijão Gelatina	Leite com chocolate Rosquinha doce Fruta	Suco natural Bolo Doce	Leite com chocolate Bisnaguinha integral com frios Fruta	Suco natural Lanche natural
5ª semana	Suco natural Pão de queijo Fruta	logurte Bolacha maisena Fruta	Suco natural Pão com recheio salgado Fruta	Leite com chocolate Bolo simples Salada de Fruta	Lanche livre

Camila Costa - CRN10922 – Nutricionista Colégio Paraíso

### ***Orientações:***

- Sucos naturais e vitamina de frutas têm muitos nutrientes. Para manter o frescor e qualidade, envie sempre o suco em garrafinhas térmicas;
- Dê preferência aos pães integrais, com grãos e legumes na composição. Para o recheio use patês naturais à base de ricota, cremes de queijo com legumes ralados, frango ou atum. Isto tornará sanduíche mais nutritivo e colorido;
- No caso de bolos e bolachas prefira os sem recheio e cobertura, são mais saudáveis. Hoje o mercado oferece várias opções de sabores, inclusive integrais com cereais;
- Frutas são um complemento essencial para o lanche, envie diariamente;
- Experimente mandar legumes como petiscos: cenoura baby, pepino japonês picadinho ou tomate cereja;
- Prefira sempre iogurtes naturais, com polpa de frutas ou cereais. Evite marcas que trazem doces no acompanhamento.

### **Substituições:**

- Torrada, torta, pão de queijo, lanche natural podem ser substituídos por pão comum ou pão integral.
- Vitamina de frutas, leite fermentado podem ser substituídos por suco, chá ou leite com chocolate.

### **Observações:**

- Frutas da época são oferecidas pela Cantina como banana, melancia, melão, maçã, pera, mamão etc.

Camila Costa Nutricionista  
CRN 10922