

## Lanche da manhã – Jd. I ao 1º ano - 2º semestre/2018

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª semana	Suco natural Bolacha doce integral Fruta	Leite com chocolate Bisnaguinha com requeijão e queijo branco	Suco natural Pão de queijo	Vitamina de frutas Muffin Integral de banana	Suco natural Bolo simples de laranja
2ª semana	Suco natural Pão de milho com recheio: requeijão e queijo branco	logurte Cereal Fruta	Suco natural Torrada com margarina e queijo Gelatina	Leite com chocolate Bisnaguinha de cenoura/mandioquinha com creme de ricota e frango desfiado	Suco natural Lanche de Carne moída
3ª semana	Suco natural Lanche natural com patê natural de cenoura e tomate	Leite com Chocolate Cup Cake de banana	Suco natural Pão de leite com recheio de queijo branco	Leite com chocolate Esfiha de frango	Suco natural Pão de queijo
4ª semana	Leite com chocolate Bolacha salgada com margarina Fruta	Suco natural Bolo simples de coco	logurte Biscoito polvilho Fruta	Suco natural Pão com queijo	Leite fermentado Enroladinho de peito de peru
5ª semana	Vitamina de frutas Torrada com margarina	Suco natural Pão de milho com ricota, cenoura e frango	Suco natural Pão forma integral com recheio de queijo	Suco natural Torta Salgada (milho, ervilha e tomate)	Suco natural Bolacha salgada integral e petit suisse Fruta

## Lanche da tarde – Jd. I ao 1º ano - 2º semestre/2018

	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 Fruta	Suco natural Bisnaguinha com queijo branco	Suco natural Enroladinho de peito de peru
2ª semana	Suco natural Pão roseta com patê de frango, cenoura, creme de queijo	Suco natural Pão com carne moída	Suco Natural Pão de queijo	Suco natural Biscoito de Polvilho Gelatina	Leite com chocolate Esfiha de frango
3ª semana	Leite com chocolate Torrada com margarina Flan	Suco natural Bolacha doce integral Fruta	Suco natural Cup Cake maçã	logurte Pão de Queijo	Leite com chocolate Bolacha doce integral Fruta
4ª semana	Vitamina de frutas Pão forma integral com patê natural de ricota	Leite com chocolate Rosquinha doce Fruta	Suco Natural Sanduíche colorido cenoura e beterraba	Leite com chocolate Bisnaguinha integral com peito de peru e queijo branco	Suco natural Lanche de carne moída
5ª semana	Suco natural Pão de queijo	logurte Biscoito de Polvilho Fruta	Suco natural Muffin de banana	Leite com chocolate Bolo simples de laranja Fruta	Suco natural Bisnaguinha integral com requeijão

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 o 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 ou pão integral.
- Vitamina de frutas, leite fermentado podem ser substituídos por suco, chá ou leite com chocolate.

### **Observações:**

- As frutas enviadas pela Cantina são sempre frutas da época, mas frutas como banana, melancia, melão, maçã, pera, mamão são as mais enviadas.