

Lanche da manhã – MATERNAL - 1º semestre/2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª semana	Leite com chocolate Bolacha doce integral Fruta	iogurte Bisnaguinha com recheio salgado	Suco Natural Pão de queijo Fruta	Suco Natural Pão de forma integral com requeijão	Suco Natural Bolo simples Fruta
2ª semana	Suco Natural Mini pão francês com recheio de queijo branco	Leite com chocolate Bolo simples	Suco Natural Bisnaguinha Salada de Frutas	Leite com chocolate Pão de leite com margarina fruta	Suco natural Bolacha salgada Fruta
3ª semana	Leite com chocolate Pão de forma integral com recheio salgado	Vitamina de fruta Bolacha salgada Fruta	Leite com chocolate Pão de milho com queijo Fruta	Suco Natural Pão de queijo Petit Suisse	iogurte Cereal Fruta
4ª semana	Suco Natural Torrada com margarina Fruta	Leite com chocolate Bolo simples	iogurte Bolacha salgada com margarina fruta	Suco Natural Broa de milho Gelatina	Leite com chocolate ou Chá Bolacha maisena Salada de Fruta
5ª semana	Leite Fermentado Biscoito Polvilho Fruta	Suco Natural Bisnaguinha integral com recheio salgado Fruta	Leite com chocolate Bolacha salgada com requeijão Fruta	Suco Natural Pão de Queijo Fruta	Lanche livre

Lanche da tarde – MATERNAL - 1º semestre/2020

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª semana	Suco natural Pão de Queijo	Suco Natural Rosquinha doce Fruta	Leite com chocolate Bisnaguinha de cenoura/mandioquinha com queijo branco	Leite com chocolate Rosquinha doce Fruta	Suco Natural Pão com recheio salgado
2ª semana	iogurte Bolacha doce integral Fruta	Suco Natural Torradinha saborizada Fruta	iogurte Pão de queijo	Suco Natural Bolacha integral Petit suisse	Leite com chocolate Bisnaguinha integral com requeijão
3ª semana	Suco Natural Pão de Queijo Fruta	Suco Natural Pão de forma integral com requeijão	Suco Natural Bolacha salgada Petit Suisse	iogurte Cup cake simples Fruta	Suco natural Pão Francês com queijo
4ª semana	Suco Natural Pão de leite com recheio salgado Fruta	Suco Natural Torrada com margarina Salada de Fruta	Suco Natural Muffin ou Bolo simples	Leite Fermentado Pão de forma com requeijão	Vitamina de frutas Pão de Queijo
5ª semana	Leite com chocolate Pão com recheio salgado	Suco Natural Pão de Queijo Fruta	Leite com chocolate Bolo simples Fruta	Suco natural Pão francês com recheio livre Fruta	Lanche livre

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. Há bisnaguinhas com mandioquinha e cenoura em sua composição, são mais nutritivas;
- 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 cup cakes, muffins, bolos e bolachas prefira os sem recheio e sem 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