

Lanche da manhã – MATERNAL - 2º semestre/2018

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª semana	Leite com chocolate Bolacha doce integral Fruta	Leite com chocolate Bisnaguinha de cenoura e mandioquinha com queijo branco	Suco Natural Pão de queijo	Suco Natural Pão de forma integral com requeijão e peito de peru	Suco Natural Bolo simples de Laranja Fruta
2ª semana	Suco Natural Mini pão francês com recheio de queijo branco	Leite com chocolate Bolo simples coco	Suco Natural Torrada com margarina Salada de Frutas	Suco Natural Pão de leite com creme ricota e frango desfiado	Leite com chocolate Bolacha salgada e petit suisse Fruta
3ª semana	Leite com chocolate Pão de forma integral com creme ricota e presunto	Vitamina de banana Bolacha salgada	Leite com chocolate Pão de milho com recheio: queijo branco e requeijão	Suco Natural Pão de queijo	Iogurte Cereal Fruta
4ª semana	Suco Natural Torrada com margarina Fruta	Leite com achocolatado Bolo simples de laranja	Iogurte Bolacha salgada com margarina	Suco Natural Pão roseta com queijo branco Gelatina	Suco Natural Bolacha maisena Salada de Fruta
5ª semana	Suco Natural Biscoito Polvilho Frutas	Suco Natural Bisnaguinha integral com patê frango e cenoura	Leite com chocolate Pão de leite com recheio requeijão	Leite com chocolate Pão de Queijo	Lanche livre

Lanche da tarde – MATERNAL - 2º semestre/2018

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª semana	Suco natural Bisnaguinha com creme de ricota	Suco Natural Rosquinha doce Fruta	Leite com chocolate Bisnaguinha de cenoura/mandioquinha com presunto e queijo	Leite com chocolate Rosquinha doce Gelatina	Suco Natural Pão de milho com recheio creme de queijo e ervas
2ª semana	Suco natural Bolacha doce integral Fruta	Suco Natural Torta salgada	Suco natural Pão de queijo	Leite com chocolate Bolacha integral Petit suisse	Suco natural Bisnaguinha integral com peito de peru e queijo
3ª semana	Suco Natural Pão de Queijo	Suco Natural Pão de forma integral com recheio requeijão	Suco Natural Bolacha salgada Fruta	Suco natural Cup cake maçã	Suco natural Pão de Queijo
4ª semana	Suco Natural Pão de leite com requeijão Frutas	Suco Natural Torrada com margarina Salada de Fruta	Suco Natural Muffin de banana	Leite Fermentado Pão de Hot dog com requeijão	Vitamina de mamão Pão de Queijo
5ª semana	Leite com chocolate Pão com recheio de queijo branco	Suco Natural Biscoito de polvilho Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	Suco natural Bolo simples de coco	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. 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 ou pão integral.
- Vitamina de frutas, leite fermentado podem ser substituídos por suco, chá ou leite com chocolate.

Observações:

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