

| ABRIL         |         |  |   |                            |              |       |                |
|---------------|---------|--|---|----------------------------|--------------|-------|----------------|
| Data          | Dia     | Receita  | Fruta                                       | Quant.                     | Bebida       | Quant | Aluno          |
| 01/04         | Segunda | Arroz integral/7 grãos (sem trigo/cevada)  | Amarelas (maracujá, mamão)                  | 3kg                        | Chá          | 2L    | Kyara          |
| 02/04         | Terça   | Torta de mandioca ou bolinho de mandioca (sem farinha de trigo)  | Branca (caju, maçã, pera)                   | 3kg                        | Água de coco | 4L    | Laura Bastos   |
| 03/04         | Quarta  | Pamonha sem queijo (9 sal e 6 doce) ou polenta   | Vermelha (ameixa, uva)                      | 2,5kg ou 4 caixas (uva)    | Chá          | 2L    | Laura de Souza |
| 04/04         | Quinta  | Milho cozido e ovo cozido  | Cítricas (acerola, mexerica)                | 3kg                        | Água de coco | 4L    | Lucas          |
| 05/04         | Sexta   | Batatas assadas (1 travessa de batata inglesa, 1 travessa de cará/batata doce/inhame)                          | Frutas secas, castanhas ou fruta da estação | 1-2kg secas<br>3kg estação | Chá          | 2L    | Luciano        |
| 08/04         | Segunda | Panqueca de aveia salgada com legumes (brócolis e couve-flor) cozidos al dente e cenoura e tomate cereja, crus | Amarelas (Manga ou pêssego)                 | 3kg                        | Chá          | 2L    | Luisa Costa    |
| 09/04         | Terça   | Tapioca com azeite e ovo cozido  | Branca (Banana, melão)                      | 3kg                        | Água de coco | 4L    | Luiza Estrela  |
| 10/04         | Quarta  | Sanduíche de pão sem farinha de trigo com pastas (guacamole ou homus ou tahine) e salada                       | Vermelha (ameixa, uva)                      | 2,5kg ou 4 caixas (uva)    | Chá          | 2L    | Maria Fernanda |
| 11/04         | Quinta  | Cuscuz (3) + ovo mexido  | Cítricas (laranja)                          | 3kg                        | Água de coco | 4L    | Mariana        |
| 12/04         | Sexta   | 2 Omelete de forno (1 de batata ou legumes, 1 sem recheio)   | Frutas secas, castanhas ou fruta da estação | 1-2kg secas<br>3kg estação | Chá          | 2L    | Max            |
| 15/04 a 19/04 |         | <b>RECESSO DE PÁSCOA</b>   |   |                            |              |       |                |
| 22/04         | Segunda | Salada ou macarrão de arroz com molho (pesto, legumes ou tomate)   | Amarelas (Manga ou pêssego)                 | 3kg                        | Água de coco | 4L    | Olivia         |
| 23/04         | Terça   | Pão de beijo   | Branca (Banana, melão)                      | 3kg                        | Chá          | 2L    | Thiago         |
| 24/04         | Quarta  | Panqueca de aveia  | Vermelha (Goiaba, melancia)                 | 3kg                        | Água de coco | 4L    | Alice          |
| 25/04         | Quinta  | Pamonha sem queijo (9 sal e 6 doce) ou polenta   | Cítricas (laranja)                          | 3kg                        | Chá          | 2L    | Angelo         |
| 26/04         | Sexta   | <b>ANIVERSARIANTES DO MÊS</b>  |   |                            |              |       | Helena         |
| 29/04         | Segunda | Arroz integral/7 grãos (sem trigo/cevada)  | Amarelas (maracujá, mamão)                  | 3kg                        | Água de coco | 4L    | Catarina Nunes |
| 30/04         | Terça   | Torta de mandioca ou bolinho de mandioca (sem farinha de trigo)  | Branca (caju, maçã, pera)                   | 3kg                        | Chá          | 2L    | Caue           |
| 01/05         | Quarta  | <b>FERIADO DIA DO TRABALHO</b>   |   |                            |              |       |                |
| 02/05         | Quinta  | Milho cozido e ovo cozido  | Cítricas (acerola, mexerica)                | 3kg                        | Chá          | 2L    | Cecilia        |
| 03/05         | Sexta   | Batatas assadas (1 travessa de batata inglesa, 1 travessa de cará/batata doce/inhame)                          | Frutas secas, castanhas ou fruta da estação | 1-2kg secas<br>3kg estação | Água de coco | 4L    | Dante          |

• Restrições Alimentares: Abacaxi, mel, proteína do leite, leite e derivados, trigo, castanha de caju

- O lanche é composto por: SALGADO, FRUTA, ÁGUA DE COCO E/OU CHÁ em quantidade suficiente para **23 crianças e a Professora**.
- Procurar trazer lanches de sal e evitar trazer lanches doces. O lanche deve estar pronto para servir **às 9h20**.
- As frutas bem lavadas e, quando for o caso, cortadas; o lanche bem conservado e, sempre que possível, organizado para estar pronto para a professora servir.
- **LANCHE RESERVA:** 1 kg de frutas secas e/ou castanhas, 3 litros de suco de garrafa, 1kg de granola, 3 pacotes de peta, 1 caixa de chá.
- A família que por ventura esquecer o lanche, deverá repor o lanche reserva integralmente no dia seguinte.
- Dar preferência para frutas, verduras, ovos e farinhas orgânicas; selecionar as frutas da época, comprando com alguma antecedência, para dar tempo de amadurecerem.
- Em caso de impossibilidade ou viagem, trocar antecipadamente o dia com um colega.