

MAIO							
Data	Dia	Receita	Fruta	Quant.	Bebida	Quant	Aluno
06/05	Segunda	Panqueca de aveia salgada com legumes (brócolis e couve-flor) cozidos al dente e cenoura e tomate cereja, crus	Amarelas (Manga ou pêssgo)	3kg	Chá	2L	Dimitri
07/05	Terça	Tapioca com azeite e ovo cozido	Branca (Banana, melão)	3kg	Água de coco	4L	Durga
08/05	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	Kyara
09/05	Quinta	Cuscuz (3) + ovo mexido	Cítricas (laranja)	3kg	Água de coco	4L	Laura Bastos
10/5	Sexta	2 Omelete de forno (1 de batata ou legumes, 1 sem recheio)	Frutas secas, castanhas ou fruta da estação	1-2kg secas 3kg estação	Chá	2L	Laura de Souza
13/05	Segunda	Salada ou macarrão de arroz com molho (pesto, legumes ou tomate)	Amarelas (Manga ou pêssgo)	3kg	Chá	2L	Lucas
14/05	Terça	Pão de beijo	Branca (Banana, melão)	3kg	Água de coco	4L	Luciano
15/05	Quarta	Panqueca de aveia	Vermelha (Goiaba, melancia)	3kg	Chá	2L	Luisa Costa
16/05	Quinta	Pamonha sem queijo (9 sal e 6 doce) ou polenta	Cítricas (laranja)	3kg	Água de coco	4L	Luiza Estrela
17/5	Sexta	Açaí (3 litros) e tapioca com azeite	Frutas secas, castanhas ou fruta da estação	1-2kg secas 3kg estação	Chá	2L	Maria Fernanda
20/05	Segunda	Arroz integral/7 grãos (sem trigo/cevada)	Amarelas (maracujá, mamão)	3kg	Água de coco	4L	Mariana
21/05	Terça	Torta de mandioca ou bolinho de mandioca (sem farinha de trigo)	Branca (caju, maçã, pera)	3kg	Chá	2L	Max
22/05	Quarta	Pamonha sem queijo (9 sal e 6 doce) ou polenta	Vermelha (ameixa, uva)	2,5kg ou 4 caixas (uva)	Água de coco	4L	Olivia
23/05	Quinta	Milho cozido e ovo cozido	Cítricas (acerola, mexerica)	3kg	Chá	2L	Thiago
24/5	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 3kg estação	Água de coco	4L	Alice
27/05	Segunda	Panqueca de aveia salgada com legumes (brócolis e couve-flor) cozidos al dente e cenoura e tomate cereja, crus	Amarelas (Manga ou pêssgo)	3kg	Água de coco	4L	Angelo
28/05	Terça	Tapioca com azeite e ovo cozido	Branca (Banana, melão)	3kg	Chá	2L	Bia
29/05	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)	Água de coco	4L	Catarina Nunes
30/05	Quinta	Cuscuz (3) + ovo mexido	Cítricas (laranja)	3kg	Chá	2L	Catarina Ribeiro
31/5	Sexta	ANIVERSARIANTES DO MÊS					Kyara, Luísa Costa, Maria Fernanada

- **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.