

AGOSTO							
Data	Dia	Receita	Fruta	Quant.	Bebida	Quant	Aluno
05/08	Segunda	Arroz integral/7 grãos (sem trigo/cevada)	Amarelas (maracujá, mamão já cortado)	3kg	Água de coco	4L	Caue
06/08	Terça	Torta de mandioca ou bolinho de mandioca (sem farinha de trigo)	Branca (caju, maçã, pera)	3kg	Suco	4L	Cecilia
07/08	Quarta	Pamonha sem queijo (9 sal e 6 doce) já descascada, ou polenta	Vermelha (ameixa, uva)	2,5kg ou 4 caixas (uva)	Água de coco	4L	Dante
08/08	Quinta	Milho cozido e ovo cozido (descascado)	Cítricas (acerola, mexerica)	3kg	Suco	4L	Dimitri
09/08	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	Durga
12/08	Segunda	Panqueca de aveia salgada com legumes (brocolis e couve-flor) cozidos al dente e cenoura e tomate cereja, crus	Amarelas (Manga ou pêssego, já picada)	3kg	Água de coco	4L	Helena
13/08	Terça	Tapioca com azeite e ovo cozido (descascado)	Branca (Banana, melão já cortado)	3kg	Suco	4L	Kyara
14/08	Quarta	Curau vegano ou Canjica vegana	Vermelha (ameixa, uva)	2,5kg ou 4 caixas (uva)	Água de coco	4L	Laura Bastos
15/08	Quinta	Cuscuz (3) + ovo cozido (descascado)	Cítricas (laranja, já cortada)	3kg	Suco	4L	Laura de Souza
16/08	Sexta	Pipoca	Frutas secas, castanhas ou fruta da estação	1-2kg secas 3kg estação	Água de coco	4L	Luciano
19/08	Segunda	ANIVERSÁRIO GAEL					Gael
20/08	Terça	Crepioca	Branca (Banana, melão já cortado)	3kg	Suco	4L	Luisa Costa
21/08	Quarta	Panqueca de aveia	Vermelha (Goiaba, melancia já cortadas)	3kg	Água de coco	4L	Luiza Estrela
22/08	Quinta	Pamonha sem queijo (9 sal e 6 doce) já descascadas, ou polenta	Cítricas (laranja já cortada e descascada)	3kg	Suco	4L	Maria Fernanda
23/08	Sexta	Açaí (3 litros) e tapioca com azeite	Frutas secas, castanhas ou fruta da estação	1-2kg secas 3kg estação	Água de coco	4L	Max
26/08	Segunda	Arroz integral/7 grãos (sem trigo/cevada)	Amarelas (maracujá, mamão já cortado)	3kg	Água de coco	4L	Olivia
27/08	Terça	Torta de mandioca ou bolinho de mandioca (sem farinha de trigo)	Branca (caju, maçã, pera)	3kg	Suco	4L	Thiago
28/08	Quarta	Pamonha sem queijo (9 sal e 6 doce) já descascada, ou polenta	Vermelha (ameixa, uva)	2,5kg ou 4 caixas (uva)	Água de coco	4L	Alice
29/08	Quinta	Milho cozido e ovo cozido	Cítricas (acerola, mexerica)	3kg	Suco	4L	Angelo
30/08	Sexta	ANIVERSÁRIO MARIANA					Mariana

● **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 24 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 (s/ cast. caju), 3 litros de suco de garrafa, 1kg de granola (s/ mel e s/ cast. caju), 3 pacotes de peta (sem leite), 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.