

Cardápio Escolar - Educação Infantil

Segunda-feira

Café da Manhã

Pão Integral	Rico em fibras e energia para começar o dia
Leite com cacau	Fonte de cálcio e proteínas
Fruta da estação	Fonte de vitaminas e minerais
logurte natural	Auxilia na saúde intestinal

Almoço

Arroz integral	Fonte de energia e fibras
Feijão	Proteína vegetal e ferro
Frango grelhado	Proteína magra e saudável
Salada colorida	Vitaminas e minerais variados

Lanche da Tarde

Bolo caseiro	Fonte de carboidratos para energia
Suco natural	Hidratação e vitaminas
Sanduíche natural	Combinação equilibrada de nutrientes
Fruta picada	Fonte de fibras e vitaminas

Terça-feira

Café da Manhã

Pão Integral	Rico em fibras e energia para começar o dia
Leite com cacau	Fonte de cálcio e proteínas
Fruta da estação	Fonte de vitaminas e minerais
logurte natural	Auxilia na saúde intestinal

Almoço

Arroz integral	Fonte de energia e fibras
Feijão	Proteína vegetal e ferro
Frango grelhado	Proteína magra e saudável
Salada colorida	Vitaminas e minerais variados

Lanche da Tarde

Bolo caseiro	Fonte de carboidratos para energia
Suco natural	Hidratação e vitaminas

Sanduíche natural	Combinação equilibrada de nutrientes
Fruta picada	Fonte de fibras e vitaminas

Quarta-feira

Café da Manhã

Pão Integral	Rico em fibras e energia para começar o dia
Leite com cacau	Fonte de cálcio e proteínas
Fruta da estação	Fonte de vitaminas e minerais
logurte natural	Auxilia na saúde intestinal

Almoço

Arroz integral	Fonte de energia e fibras
Feijão	Proteína vegetal e ferro
Frango grelhado	Proteína magra e saudável
Salada colorida	Vitaminas e minerais variados

Lanche da Tarde

Bolo caseiro	Fonte de carboidratos para energia
Suco natural	Hidratação e vitaminas
Sanduíche natural	Combinação equilibrada de nutrientes
Fruta picada	Fonte de fibras e vitaminas

Quinta-feira

Café da Manhã

Pão Integral	Rico em fibras e energia para começar o dia
Leite com cacau	Fonte de cálcio e proteínas
Fruta da estação	Fonte de vitaminas e minerais
logurte natural	Auxilia na saúde intestinal

Almoço

Arroz integral	Fonte de energia e fibras
Feijão	Proteína vegetal e ferro
Frango grelhado	Proteína magra e saudável
Salada colorida	Vitaminas e minerais variados

Lanche da Tarde

Bolo caseiro	Fonte de carboidratos para energia
Suco natural	Hidratação e vitaminas

Sanduíche natural	Combinação equilibrada de nutrientes
Fruta picada	Fonte de fibras e vitaminas

Sexta-feira

Café da Manhã

Pão Integral	Rico em fibras e energia para começar o dia
Leite com cacau	Fonte de cálcio e proteínas
Fruta da estação	Fonte de vitaminas e minerais
Iogurte natural	Auxilia na saúde intestinal

Almoço

Arroz integral	Fonte de energia e fibras
Feijão	Proteína vegetal e ferro
Frango grelhado	Proteína magra e saudável
Salada colorida	Vitaminas e minerais variados

Lanche da Tarde

Bolo caseiro	Fonte de carboidratos para energia
Suco natural	Hidratação e vitaminas
Sanduíche natural	Combinação equilibrada de nutrientes
Fruta picada	Fonte de fibras e vitaminas