



Cardápio Lanches Intermediários – Educação Infantil e Ensino Fundamental

Primeira semana

Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche manhã	Melão/manga Suco de caju Cuscuz com manteiga ou Biscoito sem lactose c/ requeijão/requeijão s/ lactose	Banana/goiaba Suco de uva Bolo de coco sem leite ou Pão com ovo Opção sem ovo: Pão com requeijão s/ lactose	Iogurte Biscoito sem lactose c/ requeijão/requeijão s/ lactose ou Pão de queijo Opção iogurte: Iogurte sem lactose	Maçã/goiaba Suco de tangerina Mini cachorro-quente de frango sem leite sem ovo ou Bolo de maçã com granola sem leite	Melão/manga Suco de goiaba Tapioca com manteiga ou Biscoito de queijo Opção: Bisnaguinha com requeijão s/ lactose
Lanche da tarde	Laranja/maçã Suco de acerola Enroladinho de frango ou Pão de queijo Opção: Requeijão s/ lactose	Melancia/mamão Suco de abacaxi Esfiha de carne sem leite e sem ovo ou Biscoito s/ lactose c/ manteiga Opção: Biscoito c/ Requeijão s/ lactose Mingau de milho	Melão/manga Suco de morango Pão de batata doce s/ leite ou Tapioca com manteiga Opção: Tapioca com requeijão s/ lactose	Banana/mamão Suco de caju Nhoque de coco ou Cuscuz com manteiga Opção: Cuscuz com azeite	Iogurte Pão de queijo ou Bolo de laranja sem leite Opção iogurte: Iogurte sem lactose Suco de uva



Cardápio Lanches Intermediários – Educação Infantil e Ensino Fundamental

Segunda semana

Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche manhã	Manga/maçã Suco de uva Pão de forma com patê de frango ou Biscoito s/ lactose com manteiga Opção: Biscoito com requeijão s/ lactose	Iogurte Suco de maracujá Bolo de milho sem leite ou Sanduíche de frango Opção iogurte: Iogurte sem lactose	Melão/abacaxi Suco de acerola Pão de queijo ou Cuscuz com manteiga Opção: Cuscuz c/ azeite	Maçã/goiaba Suco de limão Bolo de cacau sem lactose ou Tapioca com manteiga / requeijão s/ lactose	Laranja/melão Suco de abacaxi Pão com ovo Ou Pão de queijo Opção sem ovo: pão c/ requeijão s/ lactose Mingau de milho
Lanche da tarde	Mamão/melancia Suco de caju Bolo de maçã sem leite com granola ou Pão de queijo	Banana/laranja Suco de goiaba Pão doce s/ leite c/ requeijão/requeijão s/ lactose ou Tapioca com manteiga / azeite	Banana/mamão Suco de uva Biscoito de queijo ou Pão com ovo	Mexerica/melancia Suco de manga Enroladinho de queijo ou Bolo de maçã sem leite	Iogurte Bolo de cenoura s/ lactose ou Cuscuz com manteiga / azeite Opção iogurte: Iogurte sem lactose Suco de uva

Terceira semana

Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche manhã	<p>Iogurte Pão de queijo ou Cuscuz com manteiga s/ lactose</p> <p>Opção iogurte: Iogurte sem lactose Cuscuz com azeite Suco de abacaxi</p>	<p>Banana/maçã Suco de manga Pão com requeijão s/ lactose ou Bolo de limão</p>	<p>Goiaba/mamão Suco de maracujá Bolo de fubá s/ leite ou Pão com ovo</p> <p>Opção s/ ovo: Tapioca com requeijão s/ lactose</p>	<p>Laranja/pera Suco de caju Pão francês c/ manteiga ou Tapioca com requeijão Mingau de milho</p> <p>Opção: Pão francês com requeijão s/ lactose Tapioca c/ azeite</p>	<p>Melão/banana Suco de abacaxi c/ hortelã Bolo de maçã s/ leite c/ granola ou Biscoito sem lactose c/ requeijão/requeijão s/ lactose</p>
Lanche da tarde	<p>Melão/mamão Suco de caju Croissant de banana ou Tapioca com requeijão s/ lactose</p> <p>Opção: tapioca c/ requeijão sem lactose / azeite</p>	<p>Laranja/melancia Suco de uva Bolo de cacau s/ leite ou Biscoito sem lactose com requeijão</p>	<p>Uva/maçã Suco de tangerina Pão de queijo ou Bolo de arroz</p>	<p>Manga/mamão Suco de cajá Enroladinho de frango sem leite Ou Pão de queijo</p>	<p>Iogurte Rosquinha sem leite ou Pão com ovo</p> <p>Opção iogurte: Iogurte sem lactose Suco de goiaba</p>



Cardápio Lanches Intermediários – Educação Infantil e Ensino Fundamental

Quarta semana

Nutricionista: Adriana Silva Lopes – CRN1: 4084

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche manhã	Maçã/mamão Suco de tangerina Bolo de cacau sem leite Biscoito sem lactose c/ requeijão/requeijão s/ lactose	Manga/Banana Suco de acerola Bolo de fubá sem leite ou Tapioca com manteiga s/ lactose	Uva/laranja Suco de uva Pão de queijo ou Biscoito de aveia Mingau de milho	Melão/goiaba Suco de caju Bolo de laranja ou Pão com ovo	Iogurte Rosquinha s/ leite ou Tapioca com manteiga s/ lactose Opção iogurte: Iogurte sem lactose Suco de abacaxi c/ hortelã
Lanche da tarde	Melão/melancia Suco de manga Pão com ovo ou Pão de queijo	Goiaba/mamão Suco de caju Pão de batata s/ leite c/ requeijão ou Nhoque de coco Opção: Tapioca c/ requeijão sem lactose	Iogurte Cuscuz com ovos ou Biscoito de polvilho Opção iogurte: Iogurte sem lactose Cuscuz com azeite Suco de abacaxi	Manga/banana Suco de tangerina Bolo de maçã com granola s/ leite ou Biscoito sem lactose c/ requeijão/requeijão s/ lactose	Maçã/melão Suco de goiaba Pão de queijo ou Enroladinho de carne

Cardápio sujeito a alterações por motivos sazonais ou dificuldade na aquisição de gêneros