

Cardápio da Educação Infantil e 1º Ano

Semana	Lanche
Segunda – Feira	- Pão de leite com requeijão - Iogurte de frutas - Fruta
Terça – Feira	- Sanduiche natural - Suco de fruta natural - Fruta
Quarta – Feira	- Bolo caseiro (bolo de banana, bolo de laranja, bolo de coco, bolo de milho, bolo de fubá, bolo de maçã) - Suco de fruta natural - Fruta
Quinta – Feira	- Pão de francês com manteiga - Leite com achocolatado - Fruta
Sexta – Feira	- Pão com queijo mussarela (misto quente) - Iogurte de frutas - Fruta

Opções de Frutas		Opções de Pães e outras fontes de carboidratos
Banana	Laranja	Pão francês
Maçã	Tangerina	Pão de leite
Melancia	Melão	Pão integral
Uva	Morango	Pão de forma
Pera	Manga	Pão de queijo
Abacaxi	Goiaba	Tapioca
Abacate	Ameixa	Crepioca
Mamão	Pêssego	Pipoca caseira

Opções de Bebidas
(Caso o aluno (a) não beba a bebida do dia, trocar por outra da lista abaixo).
Água (Consumo diário)
Suco de frutas natural
Água de coco fresca
Chás naturais
Iogurte para beber (Frutas ou Natural)
Leite com achocolatado com cacau a 50%, sem açúcar ou/ Leite com Nescau Max

Algumas ideias de recheios para o Sanduiche	
<ul style="list-style-type: none"> - Queijo + Cenoura Ralada; - Requeijão + frango desfiado + salsinha; - Cream cheese + ovo de galinha ou de codorna + tomate picados + hortaliça folhosa; - Atum + cream cheese + salsinha 	Opções Vegana: <ul style="list-style-type: none"> - Pasta de amendoim - Homus + tomate + hortaliças folhosa - Tofu + hortaliça folhosa + cenoura ralada

Alimentos proibidos: refrigerantes e refrescos artificiais, bebidas a base de guaraná ou groselha, chás de garrafa industrializados, cereais adoçados, balas, pirulitos, chocolates, biscoitos ou bolachas recheadas, gelatina, temperos com glutamato de sódio ou sais sódicos, maionese e alimentos em pó ou para reconstituição. Menores de 3 anos: açúcar e mel.