



CARDAPIO LANCHE - 2018

Este cardápio foi estabelecido para facilitar o preparo do lanche, incentivar a alimentação saudável e também para evitar que seu filho sinta vontade de comer o lanche dos colegas por ser diferente. Alertamos que neste período, as crianças estão em fase de crescimento e a alimentação é fundamental.

Importante: verificar diariamente o asseio da lancheira ou mochila que deverá sempre ser limpa na presença do filho para que o mesmo vá aprendendo que organização e asseio fazem parte do seu cotidiano. Não esquecer de enviar todos os dias uma caneca plástica, uma toalha de mão e um pano de prato (para forrar a mesa durante o lanche). O lanche deverá vir dentro de um pote para que possamos enviar as sobras a fim dos senhores acompanharem o que realmente seu filho comeu.

2ª a 6ª FEIRA	
<u>PERMITIDOS/SUGERIDOS</u>	<u>NÃO SUGERIDOS</u>
	por conterem em sua fabricação grande quantidade de gordura, conservantes, bebidas, açúcar e corantes.
<u>Bolachas:</u> salgada ou doce, integral e de arroz	<u>Bolachas:</u> recheadas (qualquer tipo)
<u>Cereais:</u> somente misturados no iogurte	<u>Bolinhos industrializados:</u> (qualquer tipo)
<u>Polenguinho / Pão de queijo</u>	
<u>Barra de cereal / Biscoito de Polvilho</u>	
<u>Mix de frutas: (castanhas/nozes/uva passa)</u>	
<u>Bolo Simples Caseiros:</u> cenoura, chocolate, laranja, côco, frapê, limão, milho.	<u>NÃO PERMITIDOS</u>
<u>Sanduíche:</u> de pão francês, bisnaguinha ou pão de forma, pão sírio, com recheio simples (requeijão, manteiga, queijo ou frios), geléia. Serão permitidos patês de frango, sardinha, cenoura, berinjela, atum. Sanduíches naturais contendo alface, tomate e cenoura. <u>Tapioca:</u> de frios e manteiga	<u>Croissant</u> <u>Enroladinhos</u> <u>Coxinhas, esfihas</u> <u>Alimentos com carnes (hambúrgueres) e ou salsichas</u> <u>Salgadinhos, bombons, balas, pirulitos, doces, confeitos, chicletes e chocolate</u>
<u>Torradas simples</u>	<u>Palitos de chocolate</u> <u>Barra de cereal com chocolate</u>
<u>Assados:</u> Tortas– Frango, atum, legumes e frios.	<u>Torradinhas:</u> (presunto, queijo bacon, etc)
<u>Frutas Picadas</u> - qualquer fruta. <i>*deverão ser retiradas as sementes e enviar colher.</i> <u>Frutas Inteiras</u> - somente maçã, pêra ou banana	<u>Gelatina</u> (qualquer tipo)
<u>Bebidas:</u> água de coco, suco, chá, leite, achocolatado, soja ou bebida Láctea como Yakult. <u>Iogurtes:</u> tipo Danoninho, Dan'up, iogurte natural adoçado com mel ou de frutas. <i>*não esquecer de enviar a colher</i> <i>Preferir sucos naturais ou integrais</i>	<u>Refrigerantes</u>
<u>Legumes crus</u> (cenoura, pepino, tomate cereja, etc) <u>Ovo cozido sem casca</u> <u>Milho verde cozido</u>	

- Srs. Pais ou Responsáveis, por favor, atentar quanto à quantidade de lanche.