Cardápio dos Lanches

**(Outubro/Novembro e Dezembro)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lanche Manhã** | | | | |
| **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |
| Fruta da época Biscoito doce sem recheio | Fruta da época Biscoito de polvilho salgado | Fruta da época Biscoito de Leite | Fruta da época Biscoito salgado | Fruta da época Sequilho |
|
|  | | | | |
| **Segunda** | **Terça - 1** | **Quarta-2** | **Quinta-3** | **Sexta-4** |
|  | Pão francês com patê de ricota Suco natural  Fruta da época | Torradinha com geleia  Chá de camomila Fruta da época | Mini pizza de mussarela  Suco natural  Fruta da época | Canapé de queijo  Suco natural  Frutas secas |
|
|
| **Lanche da Tarde** | | | | |
| **Segunda-7** | **Terça-8** | **Quarta-9** | **Quinta-10** | **Sexta-11** |
| Bisnaga com manteiga Leite com chocolate em pó Fruta da época | Iogurte natural batido com frutas e Granola | Bolo integral de maçã Chá de erva doce Fruta da época | Mini pão de mandioquinha Suco natural Fruta da época | Biscoito de leite Chá de capim santo Fruta da época |
|
| **Segunda-14** | **Terça-15** | **Quarta-16** | **Quinta-17** | **Sexta-18** |
| Pão de queijo  Suco natural  Fruta da época | Açaí com granola | Mini pizza de frutas  Suco natural  Pão de queijo | Mini sanduíche  de pão integral e peito de perú  Suco natural  Fruta da época | Salada de frutas  Mix de fibras (aveia, quinoa, , linhaça) |
|
| **Lanche da Tarde** | | | | |
| **Segunda-21** | **Terça-22** | **Quarta-23** | **Quinta-24** | **Sexta-25** |
| Pão francês com requeijão  Suco natural  Fruta da época | Bolo de cenoura Chá de hortelã Fruta da época | Pão de queijo  Suco natural  Fruta da época | Bolachinha caseira de aveia e coco  Chá de abacaxi Fruta da época | Pipoca de canjica  Suco natural  Fruta da época |
|
|  | | | | |
| **Segunda-28-** | **Terça-29** | **Quarta-30** | **Quinta-31** | **Sexta** |
| Pãozinho de cenoura com linhaça  Suco natural  Fruta da época | Iogurte natural com frutas e granola | Torradinhas com requeijão  Suco natural  Fruta da época | Espetinho de queijo branco com tomate  Chá de maçã |  |
|

* **PODEM OCORRER ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO.**