



CARDÁPIO LANCHE INTEGRAL

OUTUBRO / 2021

DATA	DIA DA SEMANA	LANCHE	FRUTA	SUCO
01/out	6ª feira	Sopa de legumes	Tangerina	Manga
04/out	2ª feira	Sanduche natural de frango	Goiaba	Laranja
05/out	3ª feira	Inhame c/carne moída	Banana	Goiaba
06/out	4ª feira	Mix de fruta c/ biscoito de polvilho	***	Tangerina
07/out	5ª feira	Escondidinho Fit de frango desfiado	Manga	Abacaxi
08/out	6ª feira	Sopa de legumes	Melancia	Maracujá
11/out	2ª feira	Banana c/ aveia	***	Cajá
12/out	3ª feira	FERIADO		
13/out	4ª feira	Milho cozido	Maçã	Caju
14/out	5ª feira	Crepioca de frango	Melão	Manga
15/out	6ª feira	FERIADO		
18/out	2ª feira	Tapioca c/ queijo	Maçã	Maracujá
19/out	3ª feira	Mix de frutas c/ biscoito de arroz	***	Abacaxi
20/out	4ª feira	Canja	Banana	Manga
21/out	5ª feira	Sanduche natural de atum c/ cenoura	Melancia	Cajá
22/out	6ª feira	Batata doce c/ carne moída	Melão	Caju
25/out	2ª feira	Cuscuz com ovo	Uva	Graviola
26/out	3ª feira	Mix de fruta c/ biscoito de polvilho	***	Tangerina
27/out	4ª feira	Macaxeira c/ carne sol desfiada	Abacaxi	Uva
28/out	5ª feira	Bolo de cenoura	Mamão	Limão
29/out	6ª feira	Cachorro quente	Tangerina	Cajá

Rebeca Vasconcelos

Nutricionista – CRN6-32953