Escola DESPERTAR
Juntos, despertando conhecimentos.

# CARDÁPIO LANCHE MANHÃ

## NOVEMBRO – 2026

| DATA | DIA DA SEMANA | LANCHE | FRUTA | SUCO |
|---|---|---|---|---|
| 02/11 | 2ª feira | ***FERIADO - FINADOS*** | | |
| 03/11 | 3ª feira | Broa de milho | Uva | Laranja |
| 04/11 | 4ª feira | Sanduiche de queijo | Banana | Cajá |
| 05/11 | 5ª feira | Mix de frutas com aveia (Manga, Melão e Tangerina) | *** | Goiaba |
| 06/11 | 6ª feira | Tapioca de queijo coalho | Goiaba | Uva |
| | | | | |
| 09/11 | 2ª feira | Cuscuz com ovo | Manga | Caju |
| 10/11 | 3ª feira | Munguzá | Tangerina | Acerola |
| 11/11 | 4ª feira | Bolo de laranja | Maçã | Maracujá |
| 12/11 | 5ª feira | Inhame com frango desfiado | Uva | Graviola |
| 13/11 | 6ª feira | Banana com aveia | *** | Manga |
| | | | | |
| 16/11 | 2ª feira | Sanduiche natural de frango com cenoura | Abacaxi | Cajá |
| 17/11 | 3ª feira | Mix de frutas com aveia (Goiaba, Melancia e Maçã) | *** | Tangerina |
| 18/11 | 4ª feira | Macaxeira com carne de sol desfiada | Uva | Laranja |
| 19/11 | 5ª feira | Bolo de banana com aveia | Melancia | Goiaba |
| 20/11 | 6ª feira | ***FERIADO – DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA*** | | |
| | | | | |
| 23/11 | 2ª feira | Cuscuz com ovo | Banana | Uva |
| 24/11 | 3ª feira | Tapioca de queijo coalho | Goiaba | Caju |
| 25/11 | 4ª feira | Panqueca de banana com aveia | Manga | Graviola |
| 26/11 | 5ª feira | Cachorro quente | Melão | Maracujá |
| 27/11 | 6ª feira | ***ORGANIZAÇÃO DO DESPERTAR CULTURAL – NÃO HAVERÁ AULA*** | | |
| | | | | |
| 30/11 | 2ª feira | Sanduiche natural de atum com cenoura | Maçã | Abacaxi |

**DAYANA SOUZA**
Nutricionista – CRN6-37671