Escola DESPERTAR
Juntos, despertando conhecimentos.

CARDÁPIO LANCHE TARDE
NOVEMBRO – 2026

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

DAYANA SOUZA
Nutricionista – CRN6-37671