CARDÁPIO LANCHE PROGRAMADO

1ª Semana (1° Semestre) / 2022

INFANTIL 3 AO FUNDAMENTAL II

Alimentação Programada

COLÉGIO CHRISTUS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	**Espetinho de Uva** Pãozinho caseiro de cenoura Acompanhamento: creme de queijo **Suco de Maracujá**	**Banana** Mini Bolinho de cacau **Suco de acerola**	**Maçã** Pão de queijo **Suco de Uva**	**Festival de Fruta** (**Banana, Uva e tangerina**) Mini Pizza de Mozarela **Suco de Maracujá**	**Picolé de Melancia** Pãozinho de leite com requeijão **Suco de Tangerina**
LANCHE (TARDE)	**Maçã** Bolo integral mesclado **Suco de Uva**	**Melancia** Cookies de cacau com gotas de chocolate **Suco de Goiaba**	**Uva** Tapioca com queijo coalho **Suco de Maracujá**	**Banana** Mini Pãozinho de beterraba Acompanhamento: requeijão **Suco de Acerola**	**Rodelas de Laranja** Mini Croissant de queijo **Suco de Laranja**

Elaborado por: **Camila Moura** - Nutricionista **CRN/6 – 12742**

Observações:

- ✓ Vale destacar que buscamos trabalhar com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ Para as crianças que não aceitarem o suco que é oferecido no lanche, teremos como segunda opção o leite levemente achocolatado.
- ✓ Todos os dias terão biscoito (doce ou salgado), caso a criança não aceite o lanche do cardápio.
- ✓ **Para as crianças com intolerância à lactose, os ingredientes serão substituídos (Sem lactose).**
- ✓ **Os carboidratos (pão, pizza, bolos) são de fabricação diária e própria, evitando o uso de conservantes, corantes e aditivos.**

CARDÁPIO LANCHE PROGRAMADO
2ª Semana (1° Semestre) / 2022

INFANTIL 3 AO FUNDAMENTAL II

Alimentação Programada
COLÉGIO CHRISTUS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	**Tropical de frutas** (**Maçã e Banana**) Mini Pizza integral de mozarela **Suco de Maracujá**	**Banana** Bolinho caseiro de cenoura com cobertura de cacau **Suco de Cajá**	**Maçã** Pão Caseirinho Acompanhamento: patê de queijo Com cenoura **Suco de Uva**	**Banana** Mini Donuts (recheio de cacau 70%) **Suco de Goiaba**	**Rodelas de laranja** Mini Brownie Saudável **Suco de Tangerina**
LANCHE (TARDE)	**Banana** Pão de queijo **Suco de Acerola OU Açaí**	**Manga** Pastelzinho de frango (forno) **Suco de Manga**	**Espetinho de uva e tangerina** Sanduiche de queijo (Pão Caseiro 7 grãos) **Suco de Cajá**	**Maçã** Cuscuz amanteigado Com ovo mexido **Suco de Maracujá**	**Uva*** Pãozinho Caseiro Pingo de chocolate Suco de Acerola ***Sem caroço**

Elaborado por: **Camila Moura** - Nutricionista **CRN/6 – 12742**

Observações:

- ✓ Vale destacar que buscamos trabalhar com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ Para as crianças que não aceitarem o suco que é oferecido no lanche, teremos como segunda opção o leite levemente achocolatado.
- ✓ Todos os dias terão biscoito (doce ou salgado), caso a criança não aceite o lanche do cardápio.
- ✓ **Para as crianças com intolerância à lactose, os ingredientes serão substituídos (Soja/Sem lactose)**
- ✓ **Os carboidratos (pão, pizza, bolos) são de fabricação diária e própria, evitando o uso de conservantes, corantes e aditivos.**

CARDÁPIO LANCHE PROGRAMADO

3ª Semana (1° Semestre) / 2022

INFANTIL 3 AO FUNDAMENTAL II

Alimentação Programada
COLÉGIO CHRISTUS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	**Picolé de Melancia** Mini Pizza de Mozarela **Suco de Uva**	**Tangerina** Bolo de chocolate da Vovó **Suco de Acerola**	**Uva** Pãozinho Brioche Acompanhamento: requeijão **Suco de Cajá**	**Banana** Tapioca com queijo coalho **Suco de Acerola**	**Festival de Fruta** (**Uva e melão**) Pãozinho Pingo de leite Com creme de ricota **Suco de Tangerina**
LANCHE (TARDE)	**Kiwi** Pão de Queijo **Suco de Caju**	**Banana** Acompanhamento: Leite em pó e Granola Pipoca Opção: Peta e Cookies **Suco de Tangerina**	**Cubinho de Manga** Mini Bolinho Caseiro Formigueiro **Suco de Maracujá**	**Melancia** Mini Donuts (Recheio de cacau 70%) **Suco de Tangerina**	**Espetinho de Uva** Pão caseiro de milho Acompanhamento: queijo coalho **Suco de Uva**

Elaborado por: **Camila Moura** - Nutricionista **CRN/6 – 12742**

Observações:

- ✓ Vale destacar que buscamos trabalhar com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ Para as crianças que não aceitarem o suco que é oferecido no lanche, teremos como segunda opção o leite levemente achocolatado.
- ✓ Todos os dias terão biscoito (doce ou salgado), caso a criança não aceite o lanche do cardápio.
- ✓ **Para as crianças com intolerância à lactose, os ingredientes serão substituídos (Soja/Sem lactose).**
- ✓ **Os carboidratos (pão, pizza, bolos) são de fabricação diária e própria, evitando o uso de conservantes, corantes e aditivos.**

CARDÁPIO LANCHE PROGRAMADO
4ª Semana (1° Semestre) / 2022
INFANTIL 3 AO FUNDAMENTAL II

Alimentação Programada
COLÉGIO CHRISTUS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	**Banana** Pão de queijo **Suco de Maracujá OU Açaí**	**Manga** Pastelzinho de frango (forno) **Suco de Manga**	**Espetinho de uva e tangerina** Sanduiche de queijo (Pão Caseiro 7 grãos) **Suco de Cajá**	**Maçã** Cuscuz amanteigado Com ovo mexido **Suco de Maracujá**	**Uva*** Pãozinho Caseiro Pingo de chocolate **Suco de Acerola** ***Sem caroço**
LANCHE (TARDE)	**Tropical de frutas** (**Maçã e Banana**) Mini Pizza integral de mozarela **Suco de Uva**	**Banana** Bolinho caseiro de cenoura com cobertura de cacau **Suco de Cajá**	**Maçã** Pão Caseirinho Acompanhamento: patê de queijo Com cenoura **Suco de Uva**	**Banana** Mini Donuts (recheio de cacau 70%) **Suco de Goiaba**	**Rodelas de laranja** Mini Brownie Saudável **Suco de Tangerina**

Elaborado por: **Camila Moura** - Nutricionista **CRN/6 – 12742**

Observações:

- ✓ Vale destacar que buscamos trabalhar com alimentos frescos e adquiridos com criteriosa seleção. Neste sentido, o cardápio está sujeito a alterações.
- ✓ Para as crianças que não aceitarem o suco que é oferecido no lanche, teremos como segunda opção o leite levemente achocolatado.
- ✓ Todos os dias terão biscoito (doce ou salgado), caso a criança não aceite o lanche do cardápio.
- ✓ **Para as crianças com intolerância à lactose, os ingredientes serão substituídos (Soja/Sem lactose).**
- ✓ **Os carboidratos (pão, pizza, bolos) são de fabricação diária e própria, evitando o uso de conservantes, corantes e aditivos.**