CARDÁPIO LANCHE PROGRAMADO

1ª Semana (2º Semestre) / 2023

Alimentação Programada
COLÉGIO CHRISTUS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	**Picolé de Melancia** Misto Quente **Suco de Tangerina**	**Cubinhos de Manga** Bolinho de cacau **Suco de Maracujá**	**Banana** Pãozinho de estrela Sabor: Cenoura Recheio: Requeijão **Suco de Uva**	**Maçã** Mini Quiche de frango **Suco de Cajá**	**Frutas Variadas** **Acompanhamento: Leite em pó** Mini Pizza (Massa caseira) **Suco de Maracujá**
LANCHE (TARDE)	**Uva Roxa** Pão de Queijo **Suco de Goiaba**	**Picolé de Melancia** Bolinha de Queijo (Massa de batata) **Suco de Caju**	**Gominhos de Tangerina** Mini Cupcake de cenoura Cobertura cacau 50% **Suco de Cajá**	**Goiaba** Misto Quente **Suco de Tangerina**	**Frutas Variadas** **Acompanhamento: Leite em pó** Mini Pão de coco **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.**
- ✓ **A opção do carboidrato é opcional para os alunos do infantil 1 e 2,** priorizando as frutas *in natura* com o corte adequado e o suco sem açúcar.

CARDÁPIO LANCHE PROGRAMADO

2ª Semana (2º Semestre) / 2023

Alimentação Programada
COLÉGIO CHRISTUS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	**Rodelinha de Laranja** Pão de Queijo **Suco de Cajá**	**Banana e mamão** Mini Pão Pizza **Suco de Maracujá**	**Gominhos de Tangerina** Bolinho caseiro mesclado **Suco de Caju**	**Uva Verde** Queijo Quente **Suco de Goiaba**	**Cubinhos de mamão** Mini Cupcake de cenoura (Cobertura de cacau 70%) **Suco de Tangerina**
LANCHE (TARDE)	**Rodelinhas de banana** **Acompanhamento: Leite em pó** Cuscuz com ovo mexido **Suco de Caju**	**Espetinho de mamão** Pãozinho de estrela Sabor: Cenoura Recheio: Requeijão **Suco de Uva**	**Uva Roxa** Pastelzinho de forno Misto **Suco de Graviola**	**Pedacinhos de Mamão** Esfirra Caseira Recheio: Queijo OU Carne de Sol **Suco de Maracujá**	**Laranja em rodelas** Tapioca Crocante com queijo coalho **Leite Integral com cacau** **Opção: Suco**

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.**
- ✓ **A opção do carboidrato é opcional para os alunos do infantil 1 e 2,** priorizando as frutas *in natura* com o corte adequado e o suco sem açúcar.

CARDÁPIO LANCHE PROGRAMADO

3ª Semana (2º Semestre) / 2023

Alimentação Programada
COLÉGIO CHRISTUS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	**Cubinhos de Manga** Mini Pizza (Massa caseira) **Suco de Maracujá**	**Rodelinha de Banana** **Acompanhamento:** **Leite em pó** Biscoito caseiro amanteigado **Suco de Cajá**	**Maçã** Queijito (Mini Salgado de queijo) **Suco de Tangerina**	**Cubinhos de Mamão** Esfirra Caseira Recheios: Carne de Sol OU Queijo **Suco de Acerola**	**Rodelinhas de Laranja** Misto quente **Suco de Uva**
LANCHE (TARDE)	**Espetinho de Uva verde*** Biscoito Amanteigado Caseiro **Suco de Acerola** *Uva sem caroço	**Picolé de Melancia** Pãozinho Caseiro de batata Com queijo **Suco de Uva**	**Cubinho de Manga** Bolinho caseiro de Leite Ninho **Suco de Uva**	**Gominhos de Tangerina** Mini Quiche De Frango **Suco de Maracujá**	**Picolé de Melancia** Pãozinho de leite Com requeijão **Suco de Caju**

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.**
- ✓ **A opção do carboidrato é opcional para os alunos do infantil 1 e 2,** priorizando as frutas *in natura* com o corte adequado e o suco sem açúcar.

CARDÁPIO LANCHE PROGRAMADO

4ª Semana (2º Semestre) / 2023

Alimentação Programada
COLÉGIO CHRISTUS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE (MANHÃ)	**Colorê de Frutas (mamão e uva Roxa)** Cuscuz com Ovo Mexido **Suco de Maracujá**	**Maçã** Bolo caseiro de cacau (Cobertura de cacau 70%) **Suco de Goiaba**	**Banana** Rosquinha de Queijo Assada **Suco de Tangerina**	**Pedacinhos de Mamão** Bisnaguinha Integral com requeijão **Suco de Uva**	**Festival de Fruta (Frutas Variadas)** Tapioca Recheio: Ovo mexido OU queijo **Leite Integral Com cacau** **Opção: Suco**
LANCHE (TARDE)	**Espetinho de Uva Roxa** Queijo quente **Suco de Cajá**	**Rodelinhas de Banana** Acompanhamento: Leite em pó Cuscuz Com ovo mexido **Suco de Tangerina**	**Cubinhos de Mamão** Queijito (Mini salgado de queijo) **Suco de Maracujá**	**Gominhos de Tangerina** Pãozinho de Tapioca Com Queijo coalho **Suco de Graviola**	**Festival de Frutas (Frutas Variadas)** Mini Pizza de Mozarela **Suco de Maracujá**

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.**
- ✓ **A opção do carboidrato é opcional para os alunos do infantil 1 e 2,** priorizando as frutas *in natura* com o corte adequado e o suco sem açúcar.