



SUGESTÃO DE CARDÁPIO SEMANAL

SEGUNDA-FEIRA



- BISCOITO (MAISENA, CREAM CRACKER, ÁGUA E SAL, POLVILHO OU TORRADA) COM REQUEIJÃO E/OU GELÉIA DE FRUTAS.
- LEITE, LEITE FERMENTADO, IOGURTE OU SUCO DE FRUTA
- FRUTA PARA A HORA DA FRUTA

TERÇA-FEIRA



- PÃO (BISNAGUINHA, PÃO FRANCÊS, PÃO DE QUEIJO, DE FORMA OU MINI MASSA DE PIZZA) COM FRIOS.
- LEITE, LEITE FERMENTADO, IOGURTE OU SUCO DE FRUTA
- * SERÃO SERVIDAS AS FRUTAS EXCEDENTES DE SEGUNDA-FEIRA.

QUARTA-FEIRA



- BOLO SIMPLES OU CUPCAKE SEM RECHEIO OU COBERTURA (DE COCO, MILHO, BANANA, MAÇA OU CENOURA ETC).
- LEITE, LEITE FERMENTADO, IOGURTE OU SUCO DE FRUTA
- FRUTA PARA A HORA DA FRUTA

QUINTA-FEIRA



- BISCOITO (COOKIES, ROSQUINHA, SEQUILOS) OU PIPOCA CASEIRA OU FLOCOS DE MILHO / GRANOLA
- LEITE, LEITE FERMENTADO, IOGURTE OU SUCO DE FRUTA
- FRUTA PARA A HORA DA FRUTA

SEXTA-FEIRA



- PÃO (BISNAGUINHA, PÃO FRANCÊS, PÃO DE QUEIJO OU DE FORMA) COM PATÊ, MANTEIGA OU REQUEIJÃO
- LEITE, LEITE FERMENTADO, IOGURTE OU SUCO DE FRUTA
- ** SERÃO SERVIDAS AS FRUTAS EXCEDENTES DE QUARTA E QUINTA-FEIRA.



LUCIANE D. RIBEIRO
NUTRICIONISTA
CRN 18371



TIPOS DE ALIMENTOS: ESCOLHA NO MÍNIMO UM ALIMENTO DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS!!!

Energéticos: (fornecem energia para brincar e estudar). EX:

- Pães de farinhas integrais (aveia, grãos, centeio, integral, preto), pão sírio, pão francês, massa de pizza.
- Bolos simples (de laranja, cenoura, maçã, fubá)
- Biscoitos doces ou salgados sem recheios
- Barra de cereais (Dê preferência os de frutas e com teor de açúcar e gordura baixo)
- Flocos de milho e granola
- Pipoca
- Geléia de frutas
- Mel

Construtores: (fornecem proteína para o crescimento e renovação dos tecidos)

- Queijo branco, ricota, queijo cottage
- Requeijão
- Leite
- Iogurte
- Presunto magro, peito de peru,

Reguladores: (fornecem vitaminas, minerais e fibras)

- Frutas frescas da época, inteiras com casca e higienizadas (banana, maçã, pera, tangerina, uvas, morango, goiaba, pêsego, ameixa etc).
- Suco de fruta natural.

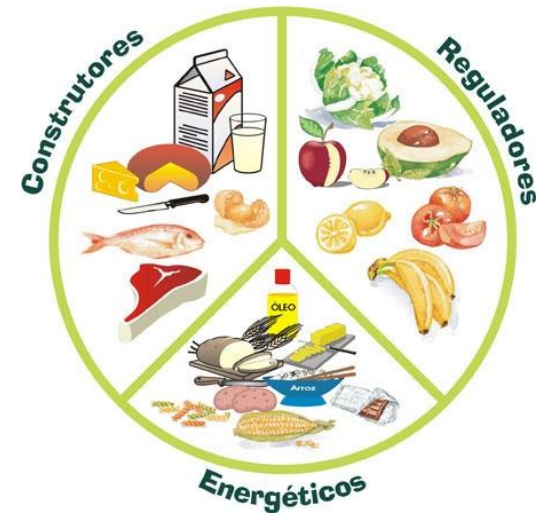
RECOMENDAÇÕES:

Embale os alimentos separadamente e devidamente higienizados;

Evite, sempre que possível, alimentos industrializados. Prefira os naturais e/ou feitos em casa;

IMPORTANTE: A Direção e a Coordenação da escola solicita que NÃO sejam enviados refrigerantes e salgadinhos na lancheira das crianças.

ALIMENTOS



O QUE TEM EM UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL!!!

1 PORÇÃO DE BEBIDA COM PERFIL NUTRICIONAL ADEQUADO ACONDICIONADO EM EMBALAGEM SEGURA: como suco de fruta natural, iogurte, leite ou leite fermentado.



1 PORÇÃO DO GRUPO DE ALIMENTOS RICOS EM CARBOIDRATOS: que fornecem energia para todas as atividades da criança

1 PORÇÃO DE ALIMENTO QUE FORNECE PROTEÍNA: que são fundamentais para o crescimento, tais como leite e seus derivados, queijos e frios.

1 PORÇÃO DE ALIMENTO QUE OFERTE FIBRAS, VITAMINAS E MINERAIS: Frutas ou vegetais incluídos no recheio

LUCIANE D. RIBEIRO
NUTRICIONISTA
CRN 18371