



CONSULTORIA NUTRICIONAL
 KARINE DURÃES (CRN 19559)
 ESPECIALIZADA EM PEDIATRIA PELA FMUSP
 (11) 96435-5981

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - LANCHE INFANTIL - PERÍODO DE 07-11/JUNHO DE 2021

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão francês com requeijão	tomate	suco natural de caju com limão
3a-feira	cup cake de baunilha com aveia	tangerina	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
4a-feira	mini pão bolinha caseiro com queijo amarelo	banana	suco natural de uva
5a-feira	cinnamon caseiro	maçã vermelha	leite com chocolate em pó
6a-feira	waffle caseiro com geléia (caseira) de fruta	laranja	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - KIT LANCHE - PERÍODO DE 07-11/JUNHO DE 2021

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira			
3a-feira	cup cake de baunilha com aveia	tangerina	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
4a-feira	mini pão bolinha caseiro com queijo amarelo	banana	suco natural de uva
5a-feira	cinnamon caseiro	maçã vermelha	leite com chocolate em pó
6a-feira	waffle caseiro com geléia (caseira) de fruta	laranja	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal