



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

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAVOTA - LANCHE INFANTIL - PERÍODO DE 10-14 DE MAIO DE 2021

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	ovo cozido	maçã vermelha	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
3a-feira	cup cake de laranja com aveia	ameixa	suco natural de caju com limão
4a-feira	sanduíche de pão caseiro com patê de frango	poncan	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	quadrinhos de biscoito de queijo, crocantes e deliciosos	banana	leite com chocolate em pó
6a-feira	bisnaguinha com queijo amarelo	laranja	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAVOTA - KIT LANCHE - PERÍODO DE 10-14 DE MAIO DE 2021

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira			
3a-feira	cup cake de laranja com aveia	ameixa	suco natural de caju com limão
4a-feira	sanduíche de pão caseiro com patê de frango	poncan	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	quadrinhos de biscoito de queijo, crocantes e deliciosos	banana	leite com chocolate em pó
6a-feira	bisnaguinha com queijo amarelo	laranja	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal