



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

**CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - LANCHE INFANTIL - PERÍODO DE 14-18/JUNHO DE 2021**

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	ovo cozido	pêra	suco natural de caju com limão
3a-feira	cup cake de cenoura com aveia	maçã vermelha	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
4a-feira	pão de milho caseiro com queijo amarelo, uma fofura só	poncã	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	pão de queijo	banana	leite com chocolate em pó
6a-feira	pizza caseira deliciosa	laranja	suco natural de uva

**CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - KIT LANCHE - PERÍODO DE 14-18/JUNHO DE 2021**

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira			
3a-feira	cup cake de cenoura com aveia	maçã vermelha	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
4a-feira	pão de milho caseiro com queijo amarelo, uma fofura só	poncã	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	pão de queijo	banana	leite com chocolate em pó
6a-feira	pizza caseira deliciosa	laranja	suco natural de uva