



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

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAVOTA - LANCHE INFANTIL - PERÍODO DE 17-21 DE MAIO DE 2021

| Dia | Alimento Principal | Complemento | Bebida |
|------------|---|--------------------|--|
| 2a-feira | biscoito de polvilho | maçã vermelha | suco natural de uva |
| 3a-feira | cup cake de beterraba 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 caju com limão |
| 5a-feira | mini pão de queijo | ameixa | leite com chocolate em pó |
| 6a-feira | cookies caseiros: com afeto | laranja | suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal |

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAVOTA - KIT LANCHE - PERÍODO DE 17-21 DE MAIO DE 2021

| Dia | Alimento Principal | Complemento | Bebida |
|------------|---|--------------------|--|
| 2a-feira | | | |
| 3a-feira | cup cake de beterraba com aveia | tangerina | suco natural de uva |
| 4a-feira | mini pão bolinha caseiro com queijo amarelo | banana | suco natural de caju com limão |
| 5a-feira | mini pão de queijo | ameixa | leite com chocolate em pó |
| 6a-feira | cookies caseiros: com afeto | laranja | suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal |