



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

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - LANCHE INFANTIL - PERÍODO DE 24-28 DE MAIO DE 2021

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	ovo cozido	poncã	suco natural de caju com limão
3a-feira	cup cake de baunilha com aveia	maçã vermelha	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
4a-feira	bisnaguinha caseira com queijo amarelo	pêra	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	cinnamon roll: com adição de aveia	banana	leite com chocolate em pó
6a-feira	waffle caseiro com requeijão	laranja	suco natural de uva

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - KIT LANCHE - PERÍODO DE 24-28 DE MAIO DE 2021

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira			
3a-feira	cup cake de baunilha com aveia	maçã vermelha	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
4a-feira	bisnaguinha caseira com queijo amarelo	pêra	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	cinnamon roll: com adição de aveia	banana	leite com chocolate em pó
6a-feira	waffle caseiro com requeijão	laranja	suco natural de uva