# **COLÉGIO ESTIMOARTE**



## Educação Infantil e Ensino Fundamental

## Florianópolis 24 de Março de 2015.

Senhores Pais: segue abaixo o cardápio para o lanche coletivo referente ao mês de **ABRIL**

## TURMA: GII (20 Alunos) PROFESSORA: CRISTIANE

Observar com carinho a quantidade de alunos da turma. O lanche deverá ser suficiente para todos. O que não for consumido será devolvido. Trazer as três opções de frutas que estão sendo sugeridas.

|  |  |
| --- | --- |
| **2a feira** | **3a feira** |
| FRUTAS DA ÉPOCA (Maçã, melão, uva) suficientes para consumo;   * Suco feito com polpa de fruta (laranja ou uva) * Pão branco fatiado * Cenoura ralada * Patê de frango * Alface. | FRUTAS DA ÉPOCA (Abacate, pera, banana) suficientes para consumo;   * Esfiha de carne * Suco feito com polpa de fruta (maracujá ou tangerina) * **Leite Integral** |
| **4a feira** | **5a feira** |
| FRUTAS DA ÉPOCA (Banana, ameixa, mamão) suficientes para consumo.  Descrição: http://i.istockimg.com/file_thumbview_approve/17892082/3/stock-illustration-17892082-chef-hat.jpg   * Bolo Pão de mel (Receita em anexo) * Bolacha “sem recheio”. * Suco feito com polpa de fruta (Abacaxi) | FRUTAS DA ÉPOCA (Maçã, pera, abacate) suficientes para consumo;  ***Lanche preparado quinzenalmente pela turma:***  *Atenção: Os pais receberão toda 3a feira através da agenda a listagem dos ingredientes que deverão ser entregues até 5a feira*   * Pão integral (fatiado) * Queijo minas * Peito de peru * Requeijão * Suco feito com polpa de fruta (maçã ou tangerina) |
| **6ªfeira** |  |
| FRUTAS DA ÉPOCA (Maçã, pera, banana) suficientes para consumo;   * **Iogurte** * **Cereal matinal (sem açúcar ou feito com farinha integral)** * **Pão de Queijo** | **Encaminhar para o colégio junto ao lanche:**   * 250 gramas de açúcar mascavo; * 250 gramas de açúcar branco. |

**O lanche deverá estar no colégio até as 14 horas**

**observação**: Não adicionar açúcar no preparo de sucos e vitaminas, somente individualmente, quando solicitado. Os cereais, como aveia e granola, serão oferecidos com leite, frutas e/ou feito mingau.

Nos aniversários comemorados na escola e já informados anteriormente, não será necessário o envio de convites para casa. Enviaremos convites somente se o aniversário for comemorado em local diferenciado. Os aniversários comemorados no horário de lanche poderão ser compartilhados por no máximo 3 adultos da família. Pedimos a compreensão e colaboração dos pais.

Senhores Pais ou Responsáveis:

**Lanche cheiroso, de aparência agradável, estimula a criança a comer. Além de ser imprescindível para manter a saúde de seu filho. Favor prestar atenção à qualidade, quantidade e validade dos produtos enviados à escola.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bruna Cavalheiro

Nutricionista