



# **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: COMPLEMENTAR VESPERTINO (23 Alunos) AUXILIAR - INTEGRADORA: BRUNA

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 (Abacate, banana, pera) suficientes para consumo;  ***Lanche preparado quinzenalmente pela turma:***  *Atenção: Os pais receberão toda 6a feira através da agenda a listagem dos ingredientes que deverão ser entregues até 2a feira*  **Mini Hambúrguer:**   * Mini Pão de hambúrguer com gergelim * Carne moída ou hambúrguer caseiro (grelhado ou assado) * Alface * Milho e ervilha * Suco feito com polpa de fruta (Laranja ou morango) | FRUTAS DA ÉPOCA (Mamão, ameixa, maçã) suficientes para consumo;   * Banana * Farinha láctea * Aveia em flocos * Leite Integral * Biscoito sem recheio |
| **4a feira** | **5a feira** |
| FRUTAS DA ÉPOCA (Melão, maçã, uva) suficientes para consumo;   * Pão Integral fatiado * Requeijão * Geléia * Suco feito com polpa de fruta (limão ou laranja com mamão) | **Descrição: http://i.istockimg.com/file_thumbview_approve/17892082/3/stock-illustration-17892082-chef-hat.jpg**FRUTAS DA ÉPOCA (Banana, pera, ameixa) suficientes para consumo.   * Bolo integral de laranja com damasco e linhaça (receita em anexo) * Suco feito com polpa de fruta (uva ou laranja) |
| **6ªfeira** |  |
| FRUTAS DA ÉPOCA (Banana, Maçã, Mamão, Laranja) suficientes para salada de frutas.   * Kibe assado * Suco feito com polpa de fruta (caju ou morango)   Obs. Para salada deve-se misturar na hora do lanche a polpa do maracujá com o iogurte e açúcar. Para os alunos que pedirem suco fazer na hora utilizando a polpa do maracujá. | **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