Cardápio de Lanches

DATA		BEBIDA	OPÇÃO CARBO	ACOMPANHAMENTO	STICK PROTEÍCO	FRUTA
1/3	Sexta feira	Suco de uva integral	Muffin + Bisnaga de coco	-	Ovo de codorna	Uva sem semente
4/3	Segunda feira	Suco de laranja integral	Mini pão francês	Requeijão	Milho	Laranja
5/3	Terça feira	Suco de uva integral	Mini pão brioche	Manteiga	Tomate cereja	Banana
6/3	Quarta feira	Suco de laranja integral	Mini pão de queijo	Manteiga	Pepino	Maçã (purê)
7/3	Quinta feira	Suco de uva integral	Mini pão sovado	Creme de ricota	Queijo branco	Melancia
8/3	Sexta feira	Suco de laranja integral	Bolo de banana + mini torrada	Manteiga	Palitinho de cenoura	Mamão
11/3	Segunda feira	Suco de uva integral	Mini pão roseta	Manteiga	Tomate cereja	Melão
12/3	Terça feira	Suco de laranja integral	Mini pão de mandioquinha	Creme de ricota	Pepino	Morango
13/3	Quarta feira	Suco de uva integral	Mini pão de queijo	Requeijão	Queijo branco	Kiwi
14/3	Quinta feira	Suco de laranja integral	Mini bisnaga de leite	Manteiga	Milho	Uva sem semente
15/3	Sexta feira	Suco de uva integral	Muffin de cacau + mini pão sovado	Manteiga	Ovo de codorna	Laranja
18/3	Segunda feira	Suco de laranja integral	Mini pão francês integral	Creme de ricogta	Palitinho de cenoura	Banana
19/3	Terça feira	Suco de uva integral	Mini pão de queijo	Manteiga	Pepino	Maçã (purê)
20/3	Quarta feira	Suco de laranja integral	Mini pão ciabatta	Requeijão	Tomate cereja	Melancia
21/3	Quinta feira	Suco de uva integral	Mini pão de milho	Manteiga	Queijo branco	Mamão
22/3	Sexta feira	Suco de laranja integral	Bolo de cenoura + mini torrada	Manteiga	Milho	Melão
25/3	Segunda feira	Suco de uva integral	Mini pão francês	Creme de ricota	Ovo de codorna	Morango
26/3	Terça feira	Suco de laranja integral	Mini pão roseta	Manteiga	Palitinho de cenoura	Kiwi
27/3	Quarta feira	Suco de uva integral	Mini pão de quejo	Requejão	Queijo branco	Uva sem semente
28/3	Quinta feira	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
29/3	Sexta feira	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO

ESCOLA ABSABIN
Um, dois, todos