

Cardápio de Lanches

	DATA	BEBIDA	OPÇÃO CARBO	ACOMPANHAMENTO	STICK PROTEÍCO	FRUTA
1/4	Segunda feira	Suco de uva integral	Muffin + Bisnaga de leite	Manteiga	Ovo de codorna	Uva sem semente
2/4	Terça feira	Suco de laranja integral	Mini pão francês	Requeijão	Milho	Laranja
3/4	Quarta feira	Suco de uva integral	Mini pão brioche	Manteiga	Tomate cereja	Banana
4/4	Quinta feira	Suco de laranja integral	Mini pão de queijo	Manteiga	Pepino	Maçã (purê)
5/4	Sexta feira	Suco de uva integral	Mini pão sovado	Creme de ricota	Queijo branco	Melancia
8/4	Segunda feira	Suco de laranja integral	Bolo de maçã integral + mini torrada	Manteiga	Palitinho de cenoura	Mamão
9/4	Terça feira	Suco de uva integral	Mini pão roseta	Manteiga	Tomate cereja	Melão
10/4	Quarta feira	Suco de laranja integral	Mini pão de batata	Creme de ricota	Pepino	Morango
11/4	Quinta feira	Suco de uva integral	Mini pão de queijo	Requeijão	Queijo branco	Kiwi
12/4	Sexta feira	Suco de laranja integral	Mini bisnaga de leite	Manteiga	Milho	Uva sem semente
15/4	Segunda feira	Suco de uva integral	Muffin de baunilha com gotas de cacau + mini pão sovado	Manteiga	Ovo de codorna	Laranja
16/4	Terça feira	Suco de laranja integral	Mini pão francês integral	Creme de ricogta	Palitinho de cenoura	Banana
17/4	Quarta feira	Suco de uva integral	Mini pão de queijo	Manteiga	Pepino	Maçã (purê)
18/4	Quinta feira	Suco de laranja integral	Mini pão ciabatta	Requeijão	Tomate cereja	Melancia
19/4	Sexta feira	Suco de uva integral	Mini pão de milho	Manteiga	Queijo branco	Mamão
22/4	Segunda feira	Suco de laranja integral	Bolo de cenoura + mini torrada	Manteiga	Milho	Melão
23/4	Terça feira	Suco de uva integral	Mini pão francês	Creme de ricota	Ovo de codorna	Morango
24/4	Quarta feira	Suco de laranja integral	Mini pão roseta	Manteiga	Palitinho de cenoura	Kiwi
25/4	Quinta feira	Suco de uva integral	Mini pão de queijo	Requeijão	Queijo branco	Uva sem semente
26/4	Sexta feira	Suco de laranja integral	Mini pão sovado	Requeijão	Tomate cereja	Banana
29/4	Segunda feira	Suco de uva integral	Mini pão brioche	Manteiga	Pepino	Melancia
30/4	Terça feira	Suco de laranja integral	Mini pão de batata	Manteiga	Ovo de codorna	Laranja