



Sugestão de cardápio de novembro de 2018

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			(01/11) Leite puro ou com achocolatado; Biscoito simples de leite; Banana.	(02/11) Feriado
(05/11) Suco integral de uva; Mini pão francês com queijo Minas; Mexerica.	(06/11) Suco natural ou polpa de caju; Biscoito de queijo; Laranja.	(07/11) Suco natural de maracujá com morango; Espiga de milho cozida; Uva.	(08/11) Leite fermentado; Cookies integrais; Maçã.	(09/11) Vitamina de banana com aveia; Bolo de iogurte; Manga.
(12/11) Suco natural de laranja com acerola; Mini pão doce com queijo Minas; Melancia.	(13/11) Suco natural de abacaxi com hortelã; Pipoca de panela; Melão.	(14/11) Vitamina ou iogurte de morango; Biscoito de polvilho; Salada de frutas.	(15/11) Feriado	(16/11) Suco integral de uva; Pão de queijo; Banana.
(19/11) Suco natural de maracujá; Pipoca de panela; Maçã.	(20/11) Suco natural de manga; Pão de forma com requeijão e peito de peru; Banana.	(21/11) Limonada; Enroladinho de queijo; Laranja.	(22/11) Leite fermentado ou água de coco; Bolo mesclado Melancia.	(23/11) Leite puro ou com achocolatado; Biscoito de polvilho; Abacaxi.
(26/11) Suco natural de morango; Bisnaguinha com queijo cottage Maçã.	(27/11) Suco natural ou polpa de acerola; Pão de queijo; Salada de frutas.	(28/11) Iogurte ou vitamina de morango; Biscoitinho divertido (receita no verso) Melancia.	(29/11) Leite puro ou com achocolatado; Bolo de cenoura; Banana.	(30/11) Suco natural de abacaxi; Espiga de milho cozida; Kiwi.

Lembramos que os alimentos sugeridos podem ser trocados por similares, em casa, caso a criança não goste. As crianças que recebem kit lanche podem fazer a troca na hora do lanche, desde que a cantina tenha sido avisada com antecedência.

Dica saudável: Evite alimentos muito energéticos antes das refeições. Criança que come biscoitos, sorvetes, doces, salgadinhos ou qualquer outro alimento, antes do almoço ou do jantar, rejeita a refeição e solicita algo para comer logo depois, estabelecendo um ciclo vicioso.

Receita de biscoitinhos divertidos

Ingredientes:

- 1/2 xícara de açúcar refinado
- 1 xícara de margarina
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 colher de sobremesa de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- 1 colher de café de fermento

Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 170 °C. Peneire a farinha de trigo junto com o sal e o fermento. Em uma tigela grande, bata a manteiga e o açúcar até formar um creme. Adicione os ingredientes peneirados, a essência de baunilha e misture-os, formando uma massa homogênea. Numa superfície lisa e enfarinhada, abra a massa na espessura de 5mm. Corte os biscoitos, usando forminhas divertidas. Coloque-os em um tabuleiro que não precisa estar untado. Asse por cerca de 10 a 15 minutos.



Sugestão de cardápio de novembro de 2018 (Maternal I)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			(01/11) 80 a 100 mL de leite puro; Banana; Cenoura cozida e cortada em palitinhos.	(02/11) Feriado
(05/11) Mini pão francês com queijo Minas; Mexerica.	(06/11) Bolo de banana com passas caseiro, sem açúcar; Tomatinho tipo (sweet grape)	(07/11) ½ Espiga de milho cozida com corte transversal no meio dos grãos; Melão.	(08/11) 3 ovinhos de codorna cozidos; Abacaxi.	(09/11) 80 a 100 mL de leite puro; Biscoito salgado; Manga.
(12/11) Sanduíche triângulo de pão integral com queijo; Melancia.	(13/11) Mini pão francês com manteiga; Melão.	(14/11) Iogurte natural com manga; Biscoito de polvilho; Castanha.	(15/11) Feriado	(16/11) Pão de queijo; Mamão com aveia.
(19/11) Pizza de pão de forma integral com queijo e tomate; Maçã.	(20/11) Biscoito de queijo; Tomatinho cereja; Laranja.	(21/11) Torrado com geleia de fruta natural; Cenoura cozida e cortada em palitinhos.	(22/11) 80 a 100 mL de água de coco; Bolo de banana com passas caseiro, sem açúcar.	(23/11) Biscoito de polvilho; Abacaxi; Castanha.
(26/11) Pão francês com queijo cottage Melancia.	(27/11) Pão de queijo; Salada de frutas.	(28/11) Iogurte natural com mamão e aveia; Biscoito tipo (cream cracker).	(29/11) 80 a 100 mL de suco natural de manga; 3 ovinhos de codorna cozidos.	(30/11) ½ Espiga de milho cozida com corte transversal no meio dos grãos; Kiwi.

Lembramos que os alimentos sugeridos podem ser trocados por similares, em casa, caso a criança não goste. As crianças que recebem kit lanche podem fazer a troca na hora do lanche, desde que a cantina tenha sido avisada com antecedência.

Dica saudável: Evite alimentos muito energéticos antes das refeições. Criança que come biscoitos, sorvetes, doces, salgadinhos ou qualquer outro alimento, antes do almoço ou do jantar, rejeita a refeição e solicita algo para comer logo depois, estabelecendo um ciclo vicioso.