



**Sugestão de cardápio de abril de 2019**

<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>(01/04)</b> Suco natural de laranja com morango; Minipão francês com muçarela; Melancia.	<b>(02/04)</b> Iogurte de frutas; Biscoito de polvilho; Maçã.	<b>(03/04)</b> Vitamina de frutas; Bolo de banana; Uva.	<b>(04/04)</b> Suco integral de uva; Pão integral com queijo Minas; Manga.	<b>(05/04)</b> Suco natural de maracujá; Pão de queijo; Banana.
<b>(08/04)</b> Suco natural ou polpa de caju; Pão integral com requeijão e peito de peru; Abacaxi.	<b>(09/04)</b> Vitamina de banana com aveia; Biscoito simples de leite; Kiwi.	<b>(10/04)</b> Leite puro ou com achocolatado; Bolo nutritivo de abobrinha; Melão.	<b>(11/04)</b> Suco natural de abacaxi com hortelã; Minipão francês com queijo Minas; Banana.	<b>(12/04)</b> Suco natural de manga; Enroladinho de frango; Maçã.
<b>(15/04)</b> Suco natural acerola com laranja; Bisnaguinha com queijo Minas; Abacaxi.	<b>(16/04)</b> Iogurte ou vitamina de fruta; Biscoito integral; Banana.	<b>(17/04)</b> Leite fermentado ou água de coco; Bolo de iogurte; Mexerica.	<b>(18/04)</b> Recesso	<b>(19/04)</b> Feriado
<b>(22/04)</b> Suco natural de laranja; Minipão doce com requeijão; Melancia.	<b>(23/04)</b> Vitamina de fruta; Biscoito simples de leite; Caqui.	<b>(24/04)</b> Leite puro ou com achocolatado; Bolo de chocolate 70% cacau; Kiwi.	<b>(25/04)</b> Limonada; Minipão francês com queijo cotage; Banana.	<b>(26/04)</b> Suco de abacaxi com hortelã; Pão de queijo; Manga.
<b>(29/04)</b> Suco natural de maracujá com morango; Minipão francês com patê de frango; Melancia.	<b>(30/04)</b> Suco integral de uva; Enroladinho de queijo; Salada de frutas.			

**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: A páscoa está chegando e, com ela, o consumo de chocolate aumenta; então saboreiem com moderação e deem preferência para os chocolates meio amargos, pois possuem menor teor de açúcar e mais cacau, tornando-se mais nutritivos.**



**Sugestão de cardápio de abril de 2019**  
**Maternal I**

<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>(01/04)</b> Minipão francês com muçarela; Melancia.	<b>(02/04)</b> Iogurte natural com frutas; Biscoito de polvilho.	<b>(03/04)</b> 80 a 100 ml de leite puro; Bolo de banana com passas caseiro, sem açúcar.	<b>(04/04)</b> Pão integral com queijo Minas; Manga.	<b>(05/04)</b> 3 ovinhos de codorna cozidos; Banana com aveia.
<b>(08/04)</b> Pão integral com requeijão; Abacaxi.	<b>(09/04)</b> Vitamina de banana com aveia; Biscoito de sal.	<b>(10/04)</b> ½ Espiga de milho cozida com corte transversal no meio dos grãos; Melancia.	<b>(11/04)</b> Minipão francês com queijo Minas; Melão.	<b>(12/04)</b> Pizza de pão de forma integral com queijo e tomate; Laranja.
<b>(15/04)</b> Torrada com geleia de fruta natural; Cenoura cozida e cortada em palitinhos.	<b>(16/04)</b> Iogurte natural com mamão; Biscoito de polvilho; Castanha.	<b>(17/04)</b> 80 a 100 ml de água de coco; Bolo de banana com passas caseiro, sem açúcar.	<b>(18/04)</b> <b>Recesso</b>	<b>(19/04)</b> <b>Feriado</b>
<b>(22/04)</b> Minipão francês com requeijão; Melancia.	<b>(23/04)</b> 80 a 100 ml de leite; Biscoito integral salgado; Caqui.	<b>(24/04)</b> Biscoito de queijo; Tomatinho cereja; Laranja.	<b>(25/04)</b> 3 ovinhos de codorna cozidos; Banana.	<b>(26/04)</b> Pão de queijo; Salada de frutas com aveia.
<b>(29/04)</b> ½ Espiga de milho cozida com corte transversal no meio dos grãos; Kiwi.	<b>(30/04)</b> Pizza de pão de forma integral com queijo e tomate; Mexerica.			

**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: De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, não é recomendado o consumo de açúcar por crianças menores de 2 anos. Então, comemorem o verdadeiro significado da Páscoa e evitem oferecer chocolate para as crianças.**

