

SUGESTÃO DE CARDÁPIO

Nutricionista Responsável: Gabriele Saueressig CRN2 10359

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Bolo integral + leite + fruta	Sanduíche natural + fruta	Assado + leite + fruta	Biscoito + iogurte + fruta	Livre
Sugestão: bolo de laranja, de banana, de maçã, de cenoura, de aipim	Sugestão: variar com alface/tomate, cenoura/beterraba raladas, queijo, presunto magro	Sugestão: muffin, pão de queijo, mini pãezinhos (acrescentar chia ou brócolis ou espinafre ou aveia ou beterraba nas receitas)	Sugestão: preferir biscoitos integrais ou caseiros (acrescentar aveia nas receitas)	

Sugestão: acompanhar diariamente garrafa com água. Frutas: varias com aquelas da estação.