

**Cardápios-Lanche Manhã Março 2019**

| <b>Níveis</b> | <b>Segunda - 18</b>  | <b>Terça - 19</b>   | <b>Quarta -20</b>  | <b>Quinta - 21</b>  | <b>Sexta -22</b>   |
|---------------|--|---|--|---|--|
| N1            | Água filtrada<br>Ovo cozido<br>Tomatinho<br>cereja<br>Maçã/melão<br>orange | Água<br>aromatizada<br>Bolo de banana<br>sem açúcar<br>Laranja/maçã | Água filtrada<br>Pãozinho de<br>queijo caseiro<br>com chia e<br>linhaça<br>Mamão/abacaxi | Água filtrada<br>Pão caseiro de<br>cenoura com<br>creme de ricota<br>Melão/laranja        | Água filtrada<br>Biscoito caseiro<br>com chia<br>Frutas<br>Banana /melão |
| N2            | Suco de laranja<br>Ovo cozido<br>Tomatinho<br>cereja<br>Maçã               | Água<br>aromatizada<br>Bolo de banana<br>sem açúcar<br>Laranja      | Suco natural<br>Pãozinho de<br>queijo caseiro<br>com chia e<br>linhaça<br>Mamão          | Chá de frutas<br>Pão caseiro de<br>cenoura com<br>creme de ricota<br>Melão                | Iogurte natural<br>com mel<br>Biscoito caseiro<br>com chia<br>Banana     |
| N3            | Suco de laranja<br>Bisnaguinha<br>com requeijão<br>Maçã/melão<br>orange    | Suco de abacaxi<br>Bolo formigueiro<br>Laranja                      | Suco de uva<br>Sanduíche de<br>frango com<br>requeijão<br>Mamão                          | Suco de<br>tangerina<br>Pão caseiro de<br>cenoura com<br>creme de ricota<br>Melão/laranja | Leite com<br>baunilha<br>Torradinha de<br>queijo<br>Banana/melão         |
| Farroups+     | Suco de laranja<br>Bisnaguinha<br>com requeijão<br>Maçã                    | Suco de abacaxi<br>Bolo formigueiro<br>Laranja/maçã                 | Suco de uva<br>Sanduíche de<br>frango com<br>requeijão<br>Mamão                          | Suco de<br>tangerina<br>Pão caseiro de<br>cenoura c/<br>creme de ricota<br>Melão          | Leite com<br>baunilha<br>Torradinha de<br>queijo<br>Banana               |
| <b>Níveis</b> | <b>Segunda - 25</b>  | <b>Terça - 26</b>   | <b>Quarta -27</b>  | <b>Quinta - 28</b>  | <b>Sexta -29</b>   |
| N1            | Água filtrada<br>Torradinha de<br>queijo<br>Mamão/maçã                     | Água filtrada<br>Mini quiche de<br>brócolis<br>Melancia/mamão       | Água filtrada<br>Bolo de<br>cenoura sem<br>açúcar<br>Maçã/pera                           | Água filtrada<br>Hamburguinho<br>caseiro<br>Maçã/abacaxi                                  | Água filtrada<br>Biscoito caseiro<br>de queijo<br>Melão / laranja        |
| N2            | Leite com<br>cacau<br>Torradinha de<br>queijo<br>Mamão                     | Suco natural<br>Mini quiche de<br>brócolis<br>Melancia              | Chá de ervas<br>Bolo de<br>cenoura sem<br>açúcar<br>Maçã                                 | Suco de uva<br>Hamburguinho<br>caseiro<br>Maçã  | Água<br>aromatizada<br>Biscoito<br>caseiros de<br>queijo<br>Melão        |
| N3            | Leite com<br>cacau<br>Sanduíche de<br>presunto e<br>queijo<br>Mamão/maçã   | Suco de laranja<br>Pão de queijo<br>Melancia/mamão                  | Suco de abacaxi<br>Bolo de<br>cenoura<br>Maçã/pera                                       | Suco de frutas<br>Hamburguinho<br>caseiro<br>Maçã/abacaxi                                 | Suco de<br>tangerina<br>Cookies caseiro<br>Melão/laranja                 |
| Farroups+     | Leite com<br>cacau<br>Sanduíche de<br>presunto e<br>queijo<br>Mamão        | Suco de laranja<br>Pão de queijo<br>Melancia                        | Suco de abacaxi<br>Bolo de<br>cenoura<br>Maçã  | Suco de frutas<br>Hamburguinho<br>caseiro<br>Maçã   | Suco de<br>tangerina<br>Cookies caseiro<br>Melão                         |



**Cardápios-Lanche Tarde Março 2019**

| <b>Níveis</b> | <b>Segunda - 18</b>   | <b>Terça - 19</b>                                      | <b>Quarta -20</b>   | <b>Quinta - 21</b>  | <b>Sexta -22</b>                               |
|---------------|---|--|---|---|--|
| Berçário e N1 | Água aromatizada<br>Bolo de banana sem açúcar<br>Frutas             | Água filtrada<br>Tomate cereja<br>Ovo cozido<br>Frutas | Água filtrada<br>Mini de quiche de legumes<br>Frutas            | Água filtrada<br>Torradinha de queijo<br>Frutas             | Água filtrada<br>Sanduíche de frango<br>Frutas |
| N2            | Água aromatizada<br>Bolo de banana sem açúcar<br>Fruta              | Suco de uva<br>Tomate cereja<br>Ovo cozido<br>Fruta    | Chá de frutas<br>Mini de quiche de legumes<br>Fruta             | Leite com baunilha<br>Torradinha<br>Fruta                   | Suco natural<br>Sanduíche de frango<br>Fruta   |
| N3            | Suco de laranja<br>Bolo mesclado<br>Fruta                           | Suco de uva<br>Pão de queijo<br>Fruta                  | Suco de abacaxi<br>Hamburguinho<br>Fruta                        | Leite com baunilha<br>Torradinha de queijo<br>Fruta         | Suco de laranja<br>Sanduíche de frios<br>Fruta |
| <b>Níveis</b> | <b>Segunda - 25</b>   | <b>Terça - 26</b>                                      | <b>Quarta -27</b>   | <b>Quinta - 28</b>  | <b>Sexta -29</b>                               |
| Berçário e N1 | Água filtrada<br>Pão de queijo caseiro com linhaça e chia<br>Frutas | Água filtrada<br>Bolo de cenoura sem açúcar<br>Frutas  | Água filtrada<br>Biscoito caseiro<br>Fruta                      | Água filtrada<br>Pão caseiro com creme de ricota<br>Fruta   | Água aromatizada<br>Wrap de frango<br>Fruta    |
| N2            | Suco de uva<br>Pão de queijo caseiro com linhaça e chia<br>Fruta    | Chá de ervas<br>Bolo de cenoura sem açúcar<br>Fruta    | Iogurte natural com açúcar mascavo<br>Biscoito caseiro<br>Fruta | Suco de laranja<br>Pão caseiro com creme de ricota<br>Fruta | Água aromatizada<br>Pizza de frango<br>Fruta   |
| N3            | Suco de uva<br>Bisnaguinha com requeijão<br>Fruta                   | Suco de abacaxi<br>Bolo de cenoura<br>Fruta            | Bebida láctea<br>Biscoito caseiro com canela<br>Banana          | Suco de laranja<br>Sanduíche de frios<br>Fruta              | Suco de tangerina<br>Pizza de frango<br>Fruta  |

**Observação:**

- \* Esse cardápio está sujeito a alterações.
- \* Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas.
- \* Os sucos oferecidos são de polpa de fruta concentrada ou naturais.
- \* A maioria das preparações são elaboradas em nossa cozinha.
- \* Os cardápios são elaborados para atender as necessidades nutricionais da faixa etária.
- \* As preparações do berçário e Nível 1 são isentas de açúcar adicional.

Joseane Ruschel Mancio  
Nutricionista CRN2 4510  
Colégio Farroupilha – ABE 1858