



A Moça Da Torta
BOM GOSTO ALÉM DA TORTA

CONSULTORIA NUTRICIONAL
KARINE DURÃES (CRN 19559)
ESPECIALIZADA EM PEDIATRIA PELA FMUSP
(11) 96435-5981

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - LANCHE INFANTIL - PERÍODO DE 18-22/OUTUBRO DE 2021

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão francês com requeijão	maçã vermelha	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
3a-feira	cup cake de fubá com aveia	melão amarelo	suco natural de uva
4a-feira	pão de forma caseiro, delicioso com crequeijão	manga	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	ovo cozido e uva passas	banana	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
6a-feira	waffle caseiro com geléia	abacaxi doce	iogurte batido

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - KIT LANCHE - PERÍODO DE 18-22/OUTUBRO DE 2021

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão francês com requeijão	maçã vermelha	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
3a-feira	cup cake de fubá com aveia	melão amarelo	suco natural de uva
4a-feira	pão de forma caseiro, delicioso com queijo	manga	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	ovo cozido e uva passas	banana	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
6a-feira	waffle caseiro com geléia	abacaxi doce	iogurte batido