

Cardápio lanche Integral Mamá / Outubro**Semana de 03-07/Outubro**

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão de queijo	pera	suco de uva sem açúcar
3a-feira	queijo quente com pão de forma	maçã vermelha	suco natural
4a-feira	cookies caseiros	mamão	suco natural
5a-feira	bolo de banana com aveia	cenoura crocante	água de côco
6a-feira	waffle com requeijão	banana	suco natural

Semana de 10-14/Outubro

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão de forma integral com queijo	uva	água de côco
3a-feira	pão na chapa	maçã vermelha	suco de uva sem açúcar
4a-feira		feriado	
5a-feira	bolo de iogurte com aveia	goiaba	suco natural
6a-feira	canjica deliciosa	banana	suco natural

Semana de 17-21/Outubro

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	mini esfihas de carne	laranja	suco natural
3a-feira	mini panquecas	abacaxi	suco natural
4a-feira	cookies de aveia	banana	água de côco
5a-feira	bolo de laranja com aveia	maçã vermelha	suco natural
6a-feira	bolo pão de queijo	cenoura crocante	suco de uva sem açúcar

Semana de 24-28/Outubro

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão fofinho com requeijão	tomates cereja	suco natural
3a-feira	pão francês com carne moída	banana	suco natural
4a-feira	pizza caseira	mamão	água de côco
5a-feira	bolo de cenoura com aveia	laranja	suco natural
6a-feira	mini pão bolinha com queijo amarelo e alface	maçã vermelha	suco de uva sem açúcar