

Menu Novembro

Lanche Tarde

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

1

Milho cozido +
biscoito de polvilho
Maçã
Suco de morango

2

FERIADO

3

**AULAS
SUSPENSAS**

6

Bisnaguinha c/
creme de avelã
Pipoca
Manga
iogurte de morango

7

Pão de queijo
Melancia
Suco de goiaba

8

Panqueca
americana com mel
Banana
Suco de uva

9

Bisnaguinha com
requeijão
Maçã
Suco de abacaxi c/
hortelã

10

Bolo de cenoura
Salada de frutas
Suco de pêssigo

13

Muffin de chocolate
Pipoca
Uva sem semente
Suco de laranja

14

Ovo mexido
Banana com aveia
Suco de acerola

15

FERIADO

16

Lanche natural
Maçã
Suco de goiaba

17

Bolo de laranja
Melão
Suco de morango

20

FERIADO

21

Bisnaguinha com
peito de peru
Melão
Suco de uva

22

Panqueca
americana com mel
Banana
Suco de acerola

23

Pão integral com
requeijão
Uva sem semente
Suco de limão

24

Bolo Formigueiro
Melancia
iogurte de morango

27

Bisnaguinha com
requeijão
Melão
Suco de uva

28

Milho cozido +
biscoito de polvilho
Banana
Suco de maracujá

29

Pão de queijo
Laranja
Suco de goiaba

30

Muffin de chocolate
Pipoca
Maçã
iogurte de morango

Construtores

Reguladores

Energéticos

Energéticos extras

■ Carnes, peixes e ovos
■ Leites e Produtos lácteos

■ Hortaliças
■ Frutas
■ Alimentos Funcionais

■ Cereais, massas, raízes
e Tubérculos
■ Temperos

■ Açúcares e doces,
óleos e gorduras



Unisabor