



**Colégio**  
**Nossa Senhora das Neves**  
*Orientando para o Bem, o Justo e o Verdadeiro*

***Sugestão alimentar Ensino Médio 2020***

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>
1 salgado assado	1 fatia de torta salgada (frango, carne ou legumes) grande	1 copo médio de salada de frutas (pode adicionar 1 colher pequena de granola)	1 salgado assado	1 maçã
	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>
1 barrinha de cereais	1 sanduiche com queijo e presunto	1 club social integral	1 pão de queijo	1 pera
	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>
1 pão de queijo	1 sanduiche com requeijão e peito de peru	8 biscoitos de polvilho	1 iogurte	1 banana
	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>
1 copo de suco natural	1 sanduiche natural	1 iogurte	1 pão de queijo	1 goiaba