



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

Sugestão alimentar Ensino fundamental 2020

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA FEIRA
1 fatia de torta salgada (frango, carne ou legumes) média 1 copo de suco	2 bisnaguinhas com requeijão 1 copo de suco 1 fatia pequena de mamão picadinho	1 copo médio de salada de frutas (pode adicionar 1 colher pequena de granola)	1 salgado assado 1 copo de suco	1 sanduiche com queijo e presunto 1 copo de suco natural
	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA FEIRA
1 fatia de bolo de cenoura sem cobertura 1 copo de suco	2 bisnaguinhas com geléia ou doce 1 copo de suco 1 maçã	1 club social integral 2 leite fermentado	1 pão de queijo 1 copo de suco	1 club social integral 2 leite fermentado
	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA FEIRA
6 bolachas caseiras 1 iogurte de garrafinha	2 bisnaguinhas com queijo e presunto 1 copo de suco 1 fatia pequena de mamão picadinho	6 biscoitos de polvilho 1 iogurte de garrafinha	1 salgado assado 1 copo de suco	1 sanduiche de requeijão e peito de peru 1 copo de suco natural
	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA FEIRA
1 sanduiche natural 1 copo de suco	2 bisnaguinhas com margarina 1 copo de suco 5 morangos	1 fatia de bolo simples 1 copo de suco 1 banana	1 pão de queijo 1 copo de suco	1 fatia de pão caseiro com margarina 1 copo de suco natural 1 banana