

Sugestão de cardápio

Maio – Fundamental 1

Dia	Prato principal	Bebida	Fruta	Legume	Orientações
02	Bolo de banana com cacau	Suco de uva	Banana ou caqui	Abóbora assada	Veja a receita do bolo
03	Pão integral, queijo cottage e geleia de fruta	Suco de laranja	Maçã ou kiwi	Repolho em tiras	Envie os ingredientes do prato principal separados. Veja a orientação de compra de pão, queijo e geleia
04	Kibe de legumes	Suco de maçã	Uva ou mamão picado	Brócolis cozido	Veja a receita do kibe
05	Iogurte natural, mel e granola	Suco de abacaxi	Laranja ou pera	Mandioca cozida	Envie os ingredientes do prato principal separados. Veja a orientação de compra de iogurte e granola
06	Pão integral + patê de frango	Água de coco	Banana ou carambola	Tomate cereja	Envie os ingredientes do prato principal separados. Veja a orientação de compra de pão e a receita do patê
09	Pão de mandioca + tomate + queijo branco + orégano	Suco de maracujá	Maçã ou caqui	Abobrinha cozida	Envie os ingredientes do prato principal separados. Veja a orientação de compra de pão
10	Bolinho de arroz	Suco de uva	Laranja ou kiwi	Abóbora assada	Veja a receita do bolinho de arroz
11	Cupcake de cenoura	Suco de laranja	Uva ou mamão picado	Brócolis cozido	Veja a receita do cupcake
12	Mini-pizza de queijo, tomate e brócolis	Suco de maçã	Banana ou pera	Cenoura baby	Veja a receita da pizza e a orientação de compra do pão
13	Bolo integral de fruta	Suco de abacaxi	Maçã ou caqui	Tomate cereja	Veja a receita do bolo
16	Ovo cozido	Água de coco	Uva ou kiwi	Milho verde cozido	-----
17	Bolo de aipim	Suco de maracujá	Laranja ou mamão picado	Cenoura baby	Veja a receita do bolo
18	Pão integral + patê de atum + cenoura ralada	Suco de uva	Banana ou pera	Mandioca cozida	Envie os ingredientes do prato principal separados. Veja a orientação de compra de pão e a receita do patê
19	Bolo de milho	Suco de laranja	Maçã ou carambola	Brócolis cozido	Veja a receita do bolo
20	Pão integral, queijo muçarela e cenoura ralada	Suco de maçã	Uva ou caqui	Tomate em rodela	Envie os ingredientes do prato principal separados. Veja a orientação de compra de pão
23	Pão de queijo	Suco de abacaxi	Laranja ou kiwi	Cenoura baby	Veja a receita do pão de queijo ou compre pronto, segundo orientações
24	Bolinho de mandioca	Água de coco	Banana ou mamão picado	Brócolis cozido	Veja a receita do bolinho de mandioca
25	Bolo de maçã com aveia	Suco de maracujá	Maçã ou pera	Mandioca cozida	Veja a receita do bolo
26	Kibe de legumes	Suco de uva	Laranja ou caqui	Tomate cereja	Veja a receita do kibe
27	Cookie integral doce	Suco de laranja	Uva ou kiwi	Abóbora assada	Veja a receita do cookie integral ou compre pronto, segundo orientações
30	Ovo de codorna e biscoito de polvilho salgado	Suco de maçã	Banana ou mamão picado	Cenoura baby	O ovo pode ser enviado cozido de casa ou pode ser comprado, segundo orientações
31	Mini-pizza de marguerita	Suco de abacaxi	Maçã ou pera	Brócolis cozido	Veja a receita da pizza e a orientação de compra do pão