

Cardápio do Mês de Dezembro – Ahiru 1 Integral

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta 01
Lanche					Fruta
Almoço					1 fonte de cada grupo alimentar
Lanche					Salada de fruta
Reforço					Fruta
	Segunda 04	Terça 05	Quarta 06	Quinta 07	Sexta 08
Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	1 fonte de cada grupo alimentar	1 fonte de cada grupo alimentar	1 fonte de cada grupo alimentar	1 fonte de cada grupo alimentar	1 fonte de cada grupo alimentar
Lanche	Fruta c/ cereal	logurte c/ frutas	Fruta c/ cereal	Fruta c/ aveia	Fruta c/ cereal
Reforço	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Segunda 11	Terça 12	Quarta 13	Quinta	Sexta
Lanche	Fruta	Fruta			
Almoço	1 fonte de cada grupo alimentar	1 fonte de cada grupo alimentar			
Lanche	Cereal c/ fruta	Fruta c/aveia			
Reforço	Fruta	Fruta			

OBS: Cardápio sujeito a alterações

* Obs: Grupos alimentares

CEREAIS E TUBÉRCULOS (arroz, macarrão, batata, cará, inhame, etc)

HORTALIÇAS E FRUTAS (abóbora, manga, quiabo, folhas verdes, laranja, etc)

CARNES E OVOS (frango, ovo, carne, etc)

GRÃOS (feijão, lentilha, ervilha seca, etc)