

Cardápio do Mês de Agosto – Ahiru 1 Integral

	Segunda	Terça 01	Quarta 02	Quinta 03	Sexta 04
Lanche		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
Lanche		Fruta c/ aveia	Papa de fruta	Vitamina de frutas	Salada de fruta
Reforço		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Segunda 07	Terça 08	Quarta 09	Quinta 10	Sexta 11
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	Papa de frutas	logurte c/ frutas
Reforço	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	Sexta 18
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	Cereal c/ fruta	Fruta c/aveia	logurte com frutas	Fruta c/ aveia	Fruta c/ cereal
Reforço	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	Sexta 25
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/ aveia	Fruta c/ cereal	Salada de Fruta	Fruta c/ aveia	Fruta
Reforço	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Segunda 28	Terça 29	Quarta 30	Quinta 31	Sexta
Lanche	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	
Reforço	Fruta	Fruta	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)