

SEGUNDA-FEIRA

**É o Mês Nacional do Ovo!**

Os ovos são uma excelente fonte de proteínas que ajudam a alimentar seu corpo e cérebro ao longo do dia!

4

Cereal integral Cocoa Puffs com açúcar reduzido de 1 onça e cubos de queijo cheddar com passas e fatias de maçã frescas, leite desnatado ou leite branco 1%

11

Barra de granola e chocolate The Amazing Munchkin com passas e fatias de maçã frescas, leite desnatado ou leite branco 1%

18

Cereal integral Cinnamon Toast Crunch com açúcar reduzido de 1 onça e cubos de queijo cheddar com passas e fatias de maçã frescas, leite desnatado ou leite branco 1%

25



TERÇA-FEIRA



5

Minipão integral com farofa de canela com suco de frutas integral e um copo de purê de maçã ZeeZee, leite desnatado ou leite branco 1%

12

Burrito de salsicha de peru, ovo e queijo com suco de frutas integral e um copo de purê de maçã ZeeZee, leite desnatado ou leite branco 1%

19

Super fatia de pão integral de banana com suco de frutas integral e um copo de purê de maçã ZeeZee, leite desnatado ou leite branco 1%



**Tornado!**  
Salsicha de porco, ovo e queijo cheddar Jack em uma tortilha integral crocante com suco de frutas integral e um copo de purê de maçã ZeeZee, leite desnatado ou leite branco 1%

QUARTA-FEIRA

6

Cereal integral Trix com açúcar reduzido de 1 onça e um ovo cozido com passas e uma clementina fresca, leite desnatado ou leite branco 1%

13

Cereal integral de canela e maçã Cheerio com açúcar reduzido de 1 onça e queijo de corda com passas e uma clementina fresca, leite desnatado ou leite branco 1%

20

Cereal integral Cinnamon Chex com açúcar reduzido de 1 onça e um ovo cozido com passas e uma clementina fresca, leite desnatado ou leite branco 1%

27

Cereal integral de marshmallow Matey com açúcar reduzido de 1 onça e queijo de corda com passas e uma clementina fresca, leite desnatado ou leite branco 1%

QUINTA-FEIRA



7

Panquecas de pão integral Poffitz com suco de frutas integral e um copo de frutas mistas, leite desnatado ou leite branco 1%

14

Mini torrada francesa integral com suco de frutas integral e copo de pêssego, leite desnatado ou leite branco 1%

21

Mini waffles de canela integrais Eggo com suco de frutas integral e copo de pera, leite desnatado ou leite branco 1%

28

Mini panquecas de bordo integrais Eggo com suco de frutas integral e um copo de frutas mistas, leite desnatado ou leite branco 1%

SEXTA-FEIRA

1

Saco de granola de proteína de 1,5 onça com sementes de girassol e iogurte Danimal com mix de frutas secas e banana fresca, leite desnatado ou leite branco 1%

8

Saco de granola de proteína de 1,5 onça com sementes de girassol e smoothie de banana e morango, banana fresca, leite desnatado ou leite branco 1%

15

Saco de granola de proteína de 1,5 onça com sementes de girassol e iogurte Danimal com mix de frutas secas e banana fresca, leite desnatado ou leite branco 1%

22

Saco de granola de proteína de 1,5 onça com sementes de girassol e smoothie de pêssego, banana fresca, leite desnatado ou leite branco 1%

29

Saco de granola de proteína de 1,5 onça com sementes de girassol e iogurte Danimal com mix de frutas secas e banana fresca, leite desnatado ou leite branco 1%