

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

1

Mini Baguete Integral Recheada
com Cream Cheese de Morango
Com Suco 100% de Fruta
E
um Copo de Salada de Frutas,
Leite Desnatado ou Integral 1%

2

1oz. Cereal Cheerios Integral RS
Multigrãos e um Ovo Cozido
Com Cranberries Secas em Suco
de Cereja E
Ameixa Fresca Local,
Leite Desnatado ou Integral 1%

3

Burrito de Café da Manhã com
Linguça de Peru, Ovos e Queijo
Com Suco 100% de Fruta
E um Copo de Purê de Maça com
Canela,
Leite Desnatado ou Integral 1%

4

logurte de Morango de Laticínio
Local Com
Crisps de Maça Seca
E
Banana Fresca,
Leite Desnatado ou Integral 1%

8

Pão de Banana Integral
Com
Suco 100% de Fruta
E
um Copo de Pêssegos,
Leite Desnatado ou Integral 1%

9

1oz. Cereal Integral RS Rice Chex
e um Ovo Cozido
Com Cranberries Secas em Ponche
de Frutas E
Nectarina Fresca Local,
Leite Desnatado ou Integral 1%

10

Torrada Francesa em Palito
Integral Com
Suco 100% de Fruta
E um Copo de Purê de Maça com
Morango,
Leite Desnatado ou Integral 1%

11

logurte de Pêssego de Laticínio
Local Com
Crisps de Maça Seca
E
Banana Fresca,
Leite Desnatado ou Integral 1%

14

1oz. Cereal Integral com Açúcar
Reduzido (RS) Cinnamon Toast
Crunch e um Palito de Queijo
com um Mix de Frutas Secas
E Fatias de Maça Fresca,
Leite Desnatado ou Integral 1%

15

Mini Bolo de Canela Integral
Com Suco 100% de Fruta
E
um Copo de Pêras,
Leite Desnatado ou Integral 1%

16

1oz. Cereal Integral RS Kix
e um Ovo Cozido
Com Cranberries Secas em
Limonada de Framboesa E
Pêssego Fresco Local,
Leite Desnatado ou Integral 1%

17

Sanduíche de Ovo e Queijo em
Croissant Integral
Com Suco 100% de Fruta
E
um Copo de Purê de Maça,
Leite Desnatado ou Integral 1%

18

logurte de Baunilha e Bordo
de Laticínio Local
Com Crisps de Maça Seca
E
Banana Fresca,
Leite Desnatado ou Integral 1%

21

1oz. Cereal Integral RS Cocoa
Puff e um Palito de Queijo
Com um Mix de Frutas Secas
E
Fatias Frescas de Maça,
Leite Desnatado ou Integral 1%

22

Rolinho de Canela Integral com
Cobertura Com
Suco 100% de Fruta
E
um Copo de Salada de Frutas,
Leite Desnatado ou Integral 1%

23

1oz. Cereal Integral RS Golden
Graham e um Ovo Cozido
Com Cranberries Secas em Suco
de Morango E
Ameixa Fresca Local,
Leite Desnatado ou Integral 1%

24

Petisco de Panquecas Integral
sabor Xarope de Bordo
Com Suco 100% de Fruta
E um Copo de Purê de Maça com
Banana e Morango,
Leite Desnatado ou Integral 1%

25

logurte de Morango de Laticínio
Local Com
Crisps de Maça Seca
E
Banana Fresca,
Leite Desnatado ou Integral 1%

28

1oz. Cereal Integral RS Trix
e um Palito de Queijo
Com um Mix de Frutas Secas
E
Fatias Frescas de Maça,
Leite Desnatado ou Integral 1%

29

Barra de S'Mores de
Acampamento Integral Com
Suco 100% de Fruta
E
um Copo de Pêssegos,
Leite Desnatado ou Integral 1%

30

1oz. Cereal Integral RS Marshmallow
Matey e um Ovo Cozido
Com Cranberries Secas em Suco de
Melancia E
Nectarina Fresca Local,
Leite Desnatado ou Integral 1%