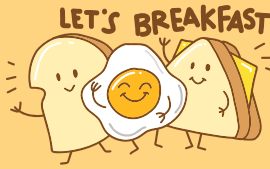


# Setembro: Cardápio de Café da Manhã

Cardápio das escolas do fundamental: Horace Mann, Bates, Bentley, Witchcraft e Sarah Remond.

| SEGUNDA                                                                                                                                           | TERÇA                                                                                                                                          | QUARTA                                                                                                                        | QUINTA                                                                                                                                                       | SEXTA                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   | 1-set<br>----                                                                                                                                  | 2-set                                                                                                                         | 3-set<br>Muffin de milho integral com pera, frutas variadas e suco. Leite: 1%, desnatado, sem lactose e chocolate.                                           | 4-set<br>Smoothie de morango e banana com frutas variadas, suco e leite: 1%, desnatado, sem lactose e chocolate.                                          |
| 7-set<br>Sem escola                                                                                                                               | 8-set<br>Pão integral com baixo teor de açúcar, canela, crocante, banana, frutas variadas, suco, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate. | 9-set<br>Muffin integral com gotas de chocolate, maçã, frutas variadas, suco, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.   | 10-set<br>Bagel integral arco-íris com cream cheese, pera, frutas variadas, suco, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.                              | 11-set<br>Smoothie de manga e abacaxi, biscoitos integrais Graham, salada de frutas, frutas variadas, suco, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate. |
| 14-set<br>Segunda-feira de muffins!<br>Muffins integrais sortidos, morangos, frutas sortidas, suco. Leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate. | 15-set<br>Pão de banana integral com laranja, frutas variadas, suco, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.                             | 16-set<br>Pão integral com baixo teor de açúcar, ameixa, frutas variadas, suco, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate. | 17-set<br>Pão integral com canela e baixo teor de açúcar, maçã, frutas variadas, suco, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.                         | 18-set<br>Cereais integrais variados com baixo teor de açúcar, pera, frutas variadas, suco, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.                 |
| 21-set<br>Segunda-feira de muffins!<br>Muffins integrais sortidos, banana, frutas sortidas, suco, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.   | 22-set<br>Flocos de Cereal Integrais com Baixo Teor de Açúcar, Pera, Frutas Variadas, Suco, Leite: 1%, Desnatado, Sem lactose, Chocolate       | 23-set<br>Bagels integrais com cream cheese, banana, frutas variadas, suco, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.     | 24-set<br>Cereais integrais sortidos, flocos de cacau com baixo teor de açúcar, ameixa, frutas sortidas, suco. Leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate. | 25-set<br>Pão de abóbora integral com baixo teor de açúcar, maçã, frutas variadas, suco, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.                    |
| 28-set<br>Segunda-feira de muffins!<br>Muffin integral de mirtilo, maçã, frutas variadas, suco, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.     | 29-set<br>Mini panquecas integrais com calda, purê de maçã, frutas variadas, suco, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.               | 30-set<br>Rolo integral de maçã, fatias de laranja, frutas variadas, suco, leite: 1%, desnatado, sem lactose, chocolate.      | 1-out                                                                                                                                                        | 2-out                                                                                                                                                     |

Esta instituição oferece oportunidades iguais a todos. Obs: Se tiver alguma alergia alimentar, informe o gerente da cozinha.

