



# 5 Mandamentos PARA COMER BEM

# COMER BEM É MUITO GOSTOSO

## CARDÁPIO LANCHE / MARÇO- 2020

Data	Dia Semana	BEBIDA / RESTRITO	OPÇÃO	FRUTA	RESTRIÇÃO	COMPLEMENTO
02	SEG	Suco de Maracujá (polpa)	Pão de queijo	Melancia	Cookie sem gluten e sem lactose	Stick de cenoura
03	TER	iogurte	Cereal sem açúcar	Banana	***	***
04	QUA	Suco de Uva Integral	<b>Bolo de Cenoura (seco e caseiro)</b>	Pêra	Bolo sem glúten e sem lactose	Stick de pepino
05	QUI	Água de Coco	Salgado Assado	Maçã	Salgado sem glúten e sem lactose	***
06	SEX	Leite com Cacau 50% / Suco de Laranja integral	Biscoito de Polvilho	Uva Thompson	***	Tomate cereja
09	SEG	Suco de Laranja	Milho Espiga	Maçã	***	Stick de cenoura
10	TER	iogurte	Cereal sem açúcar	Banana	***	***
11	QUA	Água de Coco	<b>Bolo de Maçã</b>	Melancia	Bolo sem glúten e sem lactose	Tomate Cereja
12	QUI	Suco de Uva	Salgado Assado	Laranja	Salgado sem glúten e sem lactose	***
13	SEX	Leite com Cacau 50% / Suco de Laranja	Pão de Queijo	Ameixa	Biscoito Polvilho	***

Gabriela  
Kapim

sodexo





# COMER BEM É MUITO + GOSTOSO



CARDÁPIO LANCHE / MARÇO- 2020						
Data	Dia Semana	BEBIDA / RESTRITO	OPÇÃO	FRUTA	RESTRIÇÃO	COMPLEMENTO
16	SEG	Suco de Laranja Integral	Biscoito Polvilho	Maçã	***	Stick de cenoura
17	TER	logurte de Morango	Cereal sem açúcar	Banana	***	***
18	QUA	Leite com Cacau 50% / Suco de Laranja	Bolo Formigueiro (seco e caseiro)	Uva Thompson	Bolo sem glúten e sem lactose	Stick de pepino
19	QUI	Suco de Uva Integral	Salgado Assado	Laranja	Salgado sem glúten e sem lactose	***
20	SEX	Água de Coco	Cookie de Aveia (caseiro)	Melancia	Cookie sem glúten e sem lactose	Tomate Cereja
23	SEG	Suco de Laranja Integral	Pão de Queijo	Pera	Salgado sem glúten e sem lactose	Stick de pepino
24	TER	logurte de Morango	Cereal sem açúcar	Banana	***	***
25	QUA	Água de Coco	<b>Bolo de Laranja (seco e caseiro)</b>	Melancia	Bolo sem glúten e sem lactose	Stick de cenoura
26	QUI	Suco de Uva	Salgado Assado	Laranja	Salgado sem glúten e sem lactose	***
27	SEX	Leite com Cacau 50% / Suco de Laranja	Pão de Batata com requeijão	Uva Thompson	Biscoito de Polvilho	***



Gabriela Kapim

sodexo





# COMER BEM É MUITO GOSTOSO



CARDÁPIO LANCHE / MARÇO-2020

Data	Dia Semana	BEBIDA / RESTRITO	OPÇÃO	FRUTA	RESTRIÇÃO	COMPLEMENTO
30	SEG	Suco de Laranja	Salgado Assado	Melancia	Salgado sem glúten e sem lactose	***
31	TER	logurte	Cereal sem açúcar	Banana	***	***



Gabriela Kapim

sodexo





# COMER BEM É MUITO + GOSTOSO

LANCHE MENU / MARCH - 2020

Date	Day of the week	DRINK / RESTRICTED	OPTION	FRUIT	RESTRICTION	COMPLEMENT
03	MON	Passion Fruit Juice	Cheese bread	Watermelon	Gluten and lactose free Cookie	Carrot Stick
04	TUES	Strawberry yogurt / Orange Juice	Sugar-free Cereal	Banana	***	***
05	WED	Grape Juice w/ Pulp	Carrot Cake	Pear	Gluten and lactose free cake	Cucumber Stick
06	THU	Coconut Water	Baked Pastry	Apple	Baked Pastry Gluten and lactose free	***
07	FRI	50% Cocoa Milk / Orange Juice w/ Pulp	"Polvilho" Biscuit	Grape	***	Cherry Tomato
10	MON	Orange Juice w/ Pulp	Corn	Apple	***	Cucumber Stick
11	TUES	Strawberry yogurt/ Orange Juice	Sugar-free Cereal	Banana	***	***
12	WED	Coconut Water	Orange Cake	Watermelon	Gluten and lactose free cake	Carrot Stick
13	THU	Grape Juice w/ Pulp	Baked Pastry	Orange	Baked Pastry Gluten and lactose free	***
14	FRI	50% Cocoa Milk / Orange Juice w/ Pulp	Cheese bread	Plum	"Polvilho" Biscuit	***

Juices are natural and pasteurized.

*Gabriela Kapim*

sodexo





# COMER BEM É MUITO + GOSTOSO

LANCHE MENU / MARCH - 2020

Date	Day of the week	DRINK / RESTRICTED	OPTION	FRUIT	RESTRICTION	COMPLEMENT
16	MON	Orange Juice w/ Pulp	"Polvilho" Biscuit	Apple	***	Carrot Stick
17	TUES	Strawberry yogurt / Orange Juice	Sugar-free Cereal	Banana	***	***
18	WED	50% Cocoa Milk / Orange Juice w/ Pulp	"Formigueiro" Cake	Grape	Gluten and lactose free cake	Cucumber Stick
19	THU	Grape Juice w/ Pulp	Baked Pastry	Orange	Baked Pastry Gluten and lactose free	***
20	FRI	Coconut Water	Oatmeal Cookie	Watermelon	Gluten and lactose free cookie	Cherry Tomato
23	MON	Orange Juice w/ Pulp	Cheese bread	Pear	Baked Pastry Gluten and lactose free	Cucumber Stick
24	TUES	Strawberry yogurt/ Orange Juice	Sugar-free Cereal	Banana	***	***
25	WED	Coconut Water	Orange Cake	Watermelon	Gluten and lactose free cake	Carrot Stick
26	THU	Grape Juice w/ Pulp	Baked Pastry	Orange	Baked Pastry Gluten and lactose free	***
27	FRI	50% Cocoa Milk / Orange Juice w/ Pulp	Potato bread w/ Cheese	Plum	"Polvilho" Biscuit	***

Juices are natural and pasteurized.

*Gabriela Kapim*

sodexo





# COMER BEM É MUITO + GOSTOSO

## LANCHE MENU / MARCH - 2020

Date	Day of the week	DRINK / RESTRICTED	OPTION	FRUIT	RESTRICTION	COMPLEMENT
30	MON	Orange Juice w/ Pulp	Baked Pastry	Watermelon	Baked Pastry Gluten and lactose free	***
31	TUES	Strawberry yogurt / Orange Juice	Sugar-free Cereal	Banana	***	***

Juices are natural and pasteurized.

*Gabriela Kapim*

sodexo

