



Cardápio Lanche

Semana 1

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Manhã	suco de abacaxi biscoito de polvilho laranja	suco de melão quibe de carne manga	suco de melancia pão de mandioquinha abacaxi	suco de laranja sanduíche de queijo com tomate maçã	suco de limão bolo de cenoura uva
Tarde	suco de maracujá mini pizza melancia	suco de limão cookies de cacau banana	suco de manga nuggets de frango pêra	suco de abacaxi tapioca com queijo uva	suco de laranja panqueca de banana melão

Juliana Lima Arantes
 Nutricionista Funcional
julianalima.nutricao@gmail.com
 CRN 30293



Cardápio Lanche

Semana 2

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Manhã	suco de laranja com mamão ovo cozido banana	suco de maracujá mini pizza pêra	suco de limão cookies de coco melancia	suco de abacax rosquinha de coco manga	suco de manga chips de raiz maçã
Tarde	suco de limão nuggets de frango melão	suco de abacaxi biscoito de polvilho banana	suco de melão croquete de carne assado maçã	suco de maracujá pão de mandioquinha pêra	suco de melancia bolo de laranja manga

Juliana Lima Arantes

Nutricionista Funcional

julianalima.nutricao@gmail.com

CRN 30293



Cardápio Lanche

Semana 3

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Manhã	suco de manga quibe de carne maçã	suco de melancia sanduíche de queijo com tomate melão	suco de laranja com mamão chips de raiz banana	suco de melão tapioca com queijo melancia	suco de limão bolo de banana uva
Tarde	suco de maracujá cookies de cacau abacaxi	suco de laranja ovo cozido maçã	suco de limão rosquinha de coco manga	suco de manga nuggets de frango maçã	suco de laranja com mamão palitinhos salgados c/ hommus de grão de bico pêra

Juliana Lima Arantes

Nutricionista Funcional

julianalima.nutricao@gmail.com

CRN 30293



Cardápio Lanche

Semana 4

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Manhã	suco de limão sanduíche de queijo com tomate maçã	suco de abacaxi nuggets de frango melão	suco de laranja pão de batata doce pêra	suco de melancia cookies de coco abacaxi	suco de maracujá pão de queijo manga
Tarde	suco de laranja rosquinha de coco pêra	suco de maracujá panqueca de banana melancia	suco de manga quibe de carne abacaxi	suco de limão palitinhos salgados com hommus banana	suco de melão bolo de cacau uva

Juliana Lima Arantes

Nutricionista Funcional

julianalima.nutricao@gmail.com

CRN 30293



Cardápio Lanche

Semana 5

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Manhã	suco de melancia panqueca de banana melão	suco de laranja rosquinha de coco pêra	suco de limão nuggets de frango melancia	suco de maracujá cookies de cacau manga	suco de abacaxi palitinhos salgados banana
Tarde	suco de limão croquete de carne banana	suco de maracujá pão de mandioquinha uva	suco de abacaxi tapioca com queijo melão	suco de laranja chips de raiz maçã	suco de melancia bolo de cenoura pêra

Juliana Lima Arantes

Nutricionista Funcional

julianalima.nutricao@gmail.com

CRN 30293