

COLÉGIO DIMENSÃO
Cardápio (Menu) – Março (March)/2020

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Pão de queijo	Bolacha doce sem recheio	Bolo caseiro (sem cobertura e recheio)	Pão tipo bisnaguinha com requeijão ou manteiga	Cookies de fruta
Suco de fruta	logurte	Suco de fruta	Água de coco	Suco de fruta
<i>Obs.: Preferir suco de frutas natural feito em casa, e leite com chocolate na lancheira, ao invés de versões industrializadas. Prefira também: bolachas e pães integrais, manteiga ao invés de margarina, e produtos com a lista de ingredientes no rótulo o mais curta possível.</i>				
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Cheese bread	Sweet cookie without filling	Homemade cake (without topping and filling)	Small Dinner Roll with cream cheese or butter	Fruit Cookies
Fruit Juice	Yogurt	Fruit Juice	Coconut Water	Fruit Juice
<i>PS: Prefer natural homemade fruit juice, and milk with chocolate instead of industrialized options. Also: choose crackers and breads in their whole version, butter instead of margarine, and products with a shorter ingredients list on the label.</i>				