

MAIO/21

SEMI E INTEGRAL

😊 O cardápio semi e integral 😊

📌 Segunda - arroz, feijão, carne cozida com batata, salada de alface com tomate

📌 Terça - arroz com cenoura ralada, feijão, filezinho de frango grelhado, salada de legumes

📌 Quarta - arroz, feijão preto, linguiça assada, couve refogada e farofa

📌 Quinta – macarrão ao molho, filé de frango milanesa, salada de alface com tomate

📌 Sexta – arroz, stroganoff de carne e batata palha, salada de alface com cenoura ralada

🍌🍌🍌 SUCO NATURAL E FRUTA TODOS OS DIAS 🍌🍌🍌 (frutas variadas a cada dia)

Obs.: Poderá haver alguma pequena substituição. Caso ocorra informaremos.

Lanche da manhã: entre 9h e 9h30

Almoço: 12h

(APÓS ESCOVAR OS DENTES: NÃO ESQUEÇAM DE ENVIAR DIARIAMENTE A **NECESSAIRE** - COM NOME)

Soninho 😴 ou Descanso 📺 após almoço

Lanche da tarde: +/- 15h

Lanche da noite ou jantar: 17h45

*18h30: fruta

Lanches manhã e tarde:

Todos os dias a criança tem as opções:

☑️ leite com nasceu OU 🍷 suco natural +pão ou bisnaguinha ou bolacha (salgada, recheada ou wafer)

SONINHO: APENAS MINI E MATERNAL

*TRAZER:

📌 1 lençol peq

📌 1 travesseirinho

📌 1 cobertor

👉 traz na segunda e levam na sexta-feira

BANHO: somente minimaternal

📌 Trazer na segunda: toalha, sabonete dos pés a cabeça - levam toalha na sexta.

MAMADEIRA: somente minimaternal e maternal

Todos os dias enviar a mamadeira higienizada e um recipiente com a dose do leite

ENVIAR NA MOCHILA diariamente :

📌 1 troca de roupa de calor e uma de frio - INDEPENDENTE DO TEMPO (precisa ser do uniforme)

MEDICAMENTOS, RESTRIÇÕES ALIMENTARES E ALERGIAS

💊 evitar AO máximo o horário de escola; caso seja extremamente necessário, entregar na mão de uma auxiliar a receita médica e o medicamento.

Restrição alimentar: COMUNICAR o Colégio

Alergias: COMUNICAR o Colégio

ATESTADO MÉDICO: PARA REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS; ENVIAR ATÉ 1º/2