



**CENTRO EDUCACIONAL SANTA TEREZINHA**  
**CARDÁPIO OPCIONAL PARA O LANCHE ESCOLAR**

<b>04/03/2023</b>	<b>05/03/2023</b>	<b>06/03/2023</b>	<b>07/03/2023</b>	<b>08/03/2023</b>
<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
Bolo caseiro de laranja	Pipoca caseira	Escolha do baixinho	Torta caseira de frango	Pastinha de atum
Vitamina de morango	logurte natural com granola		Melancia com água de coco batida	Suco natural de manga
Uva sem caroço	Melão		Banana	Maçã
<b>11/03/2023</b>	<b>12/03/2023</b>	<b>13/03/2023</b>	<b>14/03/2023</b>	<b>15/03/2023</b>
<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
Bolo caseiro de banana com passas	Pão de forma integral com queijo minas e orégano	Escolha do baixinho	Aipim cozido	Crepioca de carne moída
Suco natural de caju	Suco natural ou polpa de goiaba		Vitamina de inhame batida com banana	Suco natural de manga
Melancia	Manga		Uva sem caroço	Pera

Receita torta caseira:

Para a massa: 2 ovos, 2 xícaras de farinha de arroz, 1/4 de xícara de azeite, sal a gosto, 2 xícaras de leite, 1 colher de chá de fermento em pó.

Bata tudo no liquidificador. Unte uma travessa e coloque metade da massa, o recheio de preferência e o restante da massa por cima. Pode usar 500g de peito de frango com tomate e palmito para o recheio.

Michelle Couto  
Nutricionista