

Lanchinhos

Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira



Energéticos

Pãozinho (use o recheio de sua preferência)

Panqueca americana, mel e creme de amendoim

Biscoitinhos de queijo

Polenta cremosa

Bolo de cenoura

Reguladores

Morangos, tomates e cenourinhas

Uvas

Banana

Jabuticabas

Tangerina

Construtores

Leite

Leite

iogurte natural batido com mel

Ovos de codorna

Queijo minas frescal

Chá ou água

Água