

DICA NUTRITIVA DO MÊS: Capriche nas sopas!!!

A sopa é um alimento líquido feito de ingredientes como carnes, vegetais e feijão, fervidos em água quente até que o sabor seja extraído até formar um caldo.

As sopas são ideais para tempos frios, com o inverno e as baixas temperaturas. É importante se manter saudável e driblar gripes e resfriados, reforçar o consumo de legumes e verduras fontes de vitaminas e minerais é essencial, por isso capriche nas sopas.

Os legumes ficam mais convidativos quando servidos quentes, por isso a sopa é uma boa pedida principalmente quando coloridas, abuse na variedade de cores (abóbora, couve, batata, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, milho, espinafre, brócolis).

As crianças precisam de mais energia por isso enriqueça as sopas com arroz, aveia, macarrão ou massinha.

Aproveite que o friozinho está chegando e capriche nas sopas!!!

Cantinho da Nutrição

MAIO DE 2019

Pinte os alimentos que podem ser colocados na sopa.

A SOPA - PALAVRA CANTADA

 ESPINAFRE TOMATE	<p>O que que tem na sopa do neném? O que que tem na sopa do neném? Será que tem espinafre? Será que tem tomate? Será que tem feijão? Será que tem agrião? É um, é dois, é três...</p>	 FEIJÃO AGRIÃO
 FARINHA BALINHA	<p>O que que tem na sopa do neném? O que que tem na sopa do neném? Será que tem farinha? Será que tem balinha? Será que tem macarrão? Será que tem caminhão? É um, é dois, é três...</p>	 MACARRÃO CAMINHÃO
 RABANETE SORVETE	<p>O que que tem na sopa do neném? O que que tem na sopa do neném? Será que tem rabanete? Será que tem sorvete? Será que tem berinjela? Será que tem panela? É um, é dois, é três...</p>	 BERINJELA PANELA
 MANDIOCA MINHOCA	<p>O que que tem na sopa do neném? O que que tem na sopa do neném? Será que tem mandioca? Será que tem minhoca? Será que tem jacaré? Será que tem chulé? É um, é dois, é três...</p>	 JACARÉ CHULÉ
 ALHO PORÓ SABÃO EM PÓ	<p>O que que tem na sopa do neném? O que que tem na sopa do neném? Será que tem alho-poró? Será que tem sabão em pó? Será que tem repolho? Será que tem piolho? É um, é dois, é três...</p>	 REPOLHO PIOLHO
 CAQUI JAVALI	<p>O que que tem na sopa do neném? O que que tem na sopa do neném? Será que tem caqui? Será que tem javali? Será que tem palmito? Será que tem pirulito? É um, é dois, é três...</p>	 PALMITO PIRULITO



Circ. 48/19
Data: 02/05/19

A Escola Supremo sabe da importância em formar bons hábitos alimentares em seus alunos desde pequenos. Caso você queira enviar o lanche de casa, segue uma sugestão de cardápio mensal para auxiliar na sua organização diária.

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01- De 06 a 10	Suco de uva Pão com queijo	Iogurte Sucrilhos	Suco de Frutas Salgado assado	Achocolata do Bolo simples	Chá Pão de batata
02- De 13 a 17	Achocolatado Biscoito salgado	Suco de Frutas Bolo de chocolate	Chá gelado Pão de queijo	Iogurte Biscoito doce	Chá Bolo de cenoura
03- De 20 a 24	Suco de frutas Sanduíche natural	Iogurte Granola	Chá gelado Misto frio	Achocolata do Biscoito de polvilho	Suco de uva Pão com doce
04- De 27 a 31	Suco de frutas Torta salgada	Iogurte Sequillo	Suco de frutas Salgado assado	Chá Bolo Simples	Suco de Frutas Pão caseiro com manteiga

OBS: Mandar todos os dias, junto com o lanche, uma fruta (pedaço ou inteira).



Para comodidade das famílias, a Escola Supremo oferece opções de lanches e bebidas da cantina escolar. Segue abaixo o cardápio mensal da cantina, com os preços dos produtos à disposição

Semana 1 – 06/05 a 10/05

Semana 2 – 13/05 a 17/05

Semana 3 – 20/05 a 24/05

Semana 4 – 27/05 a 31/05

Lanche do cardápio – R\$ 4,00

Cardápio da semana 1 e 3

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Pão francês com queijo e presunto	Bolo cenoura + maça	Dia da Pizza (calabresa)	Croissant de chocolate	Misto quente

Cardápio da semana 2 e 4

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Pão de queijo	Bolo simples com cobertura colorida +banana	Dia da Pizza (queijo/presunto)	Iogurte + sucrilhos + gelatina	Pão com hambúrguer

Daniellen M. Natal – Nutricionista
CRN 8 3052

Lanche Permanente

Produto	Valor
Biscoito Belvita	R\$ 2,00
Biscoito de polvilho	R\$ 3,00
Club Social	R\$ 1,50
Equilibri – torradinha salgada	R\$ 3,00
Gelatina	R\$ 1,00
Pão com margarina	R\$ 2,00
Sucrilhos (40g)	R\$ 2,00
Tubetes sabor baunilha	R\$ 3,00

Bebidas

Produto	Valor
Achocolatado – Toddyinho	R\$ 3,00
Chá mate natural gelado (com e sem limão) – 250 ml	R\$ 2,00
Água de coco – 200ml	R\$ 4,00
Iogurte	R\$ 1,50
Leite fermentado 80g / 160g	R\$ 2,00/R\$ 3,00
Nescau quente 200 ml	R\$ 2,50
Suco Sufresh – 200ml	R\$ 3,00
Suco natural de laranja – 250 ml	R\$ 4,00
Suco de uva 100% integral (campo Largo) – 200 ml	R\$ 4,00
Suco de maçã 100% integral (campo Largo) – 200 ml	R\$ 4,00

Obs: O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio caso tenhamos alguma dificuldade no fornecimento dos itens.
Atenciosamente,

A DIR.EÇÃO