



# Cardápio Primeiros Passos

MAIO 2024



Segunda - feira  
06/05

Terça feira  
07/05

Quarta feira  
08/05

Quinta- feira  
09/05

Sexta-feira  
10/05

Café da  
manhã

Pão de forma com  
manteiga  
Suco de fruta  
Fruta da estação

Bolo sem açúcar  
Chá  
Fruta da estação

Crepioca com queijo  
Suco de Fruta  
Fruta da estação

Biscoito de polvilho  
Chá  
Fruta da estação

Torta de frango  
Suco de Fruta  
Fruta da estação

Almoço

Arroz, feijão carioca  
Ovo cozido  
Batata sauté  
Salada: Tabule  
Bebida: Água

Arroz, feijão carioca  
Frango refogado  
Purê de batata doce  
Salada: Cenoura Ralada  
Bebida: Água

Arroz, Feijoada Kids  
Couve manteiga refogado  
Salada: Vinagrete  
Bebida: Água

Macarrão ao sugo  
Frango assado  
Abóbora refogada  
Salada: Acelga  
bebida: Água

Arroz, feijão carioca  
Carne suína  
Abobrinha refogada  
salada: Brócolis  
Bebida: Água

Lanche da  
tarde

Bolo sem açúcar  
Chá  
Fruta da estação

Pão de leite com  
manteiga  
Suco de Fruta  
Fruta da estação

Biscoito de polvilho  
Chá  
Fruta da estação

Torta de frango  
Suco de Fruta  
Fruta da estação

Pão de forma com  
ovo mexido  
Chá  
Fruta da estação

Jantar

Idem ao almoço

Caldo verde com  
batata, arroz, tomate,  
carne moída e couve  
manteiga

Idem ao almoço

Sopa de feijão com  
macarrão, inhame,  
cenoura e espinafre

Idem ao almoço

Os sucos e frutas in natura do cardápio poderão sofrer alteração devido ao grau de maturação;  
Alunos com alergia alimentar deverá ser comunicado a escola/nutricionista responsável.

Shop List

Nutrir de A a Z- Nutrição escolar

Daniela Santos da Silva - Nutricionista Infantil e Escolar CRN3 53300





# Cardápio Primeiros Passos

MAIO 2024



Segunda-feira  
13/05

Terça feira  
14/05

Quarta feira  
15/05

Quinta- feira  
16/05

Sexta-feira  
17/05

Café da  
manhã

Biscoito de polvilho  
Chá  
Fruta da estação

Pão de leite com  
manteiga na chapa  
Suco de fruta  
Fruta da estação

Pão de queijo caseiro  
Chá  
Fruta da estação

Panqueca de banana  
sem açúcar  
Suco de fruta  
Fruta da estação

Bolinho de arroz  
Chá  
Fruta da estação

Almoço

Arroz, feijão carioca  
Ovo mexido com queijo  
Salada: Alface e beterraba  
ralada  
Bebida: Água

Arroz, feijão preto  
Carne moída refogada com  
abóbora e chuchu  
Salada: Acelga  
Bebida: Água aromatizada

Arroz com cenoura,  
feijão carioca  
Frango assado e batata doce  
Espinafre refogado  
Bebida: Água

Macarrão alho e óleo  
Carne cozida  
com abobrinha  
Salada: Brócolis com ervilha  
Bebida: Água

Arroz, feijão carioca  
Frango cozido com batata e  
cenoura  
Salada: Escarola com tomate  
Bebida: Água

Lanche da  
tarde

Pão de frigideira  
Suco de fruta  
Fruta da estação

Pão de queijo caseiro  
Chá  
Fruta da estação

Crepioca com azeite  
e orégano  
Suco de fruta  
Fruta da estação

Bolinho de arroz  
Chá  
Fruta da estação

Pão de leite com  
requeijão  
Suco de fruta  
Fruta da estação

Jantar

Idem ao almoço

Sopa de macarrão  
com fubá, inhame,  
chuchu e frango  
desfiado

Idem ao almoço

Canja de galinha

Idem ao almoço

**Os sucos e frutas in natura do cardápio poderão sofrer alteração devido ao grau de maturação;  
Alunos com alergia alimentar deverá ser comunicado a escola/nutricionista responsável.**

Nutrir de A a Z- Nutrição escolar

Daniela Santos da Silva - Nutricionista Infantil e Escolar CRN3 53300





# Cardápio Primeiros Passos

MAIO 2024



Segunda-feira  
20/05

Terça feira  
21/05

Quarta feira  
22/05

Quinta- feira  
23/05

Sexta-feira  
24/05

Café da  
manhã

Pão de forma com  
patê de cenoura  
Suco de fruta  
Fruta da estação

Panqueca de maçã  
sem açúcar  
Leite com cacau  
Fruta da estação

Biscoito de polvilho  
Suco de fruta  
Fruta da estação

Crepioca com  
queijo e óregano  
Chá  
Fruta da estação

Bolo sem açúcar  
Suco de fruta  
Fruta da estação

Almoço

Arroz, feijão carioca  
Ovo poche  
Cenoura refogada  
Salada: Acelga  
Bebida: Água

Arroz á grega, feijão carioca  
Isca de frango refogada  
Salada Repolho  
Bebida: Água

Arroz, feijão carioca  
Carne cozida com batata  
Farofa temperada  
Salada: Folhas mistas  
Bebida: Água

Macarrão a bolonhesa  
Espinafre refogado  
Salada: Vagem com tomate  
Beboda: Água

Arroz  
Strogonoff de frango  
Inhame refogado  
Salada: Brócolis com chuchu

Lanche da  
tarde

Muffin de banana e  
canela sem açúcar  
Chá  
Fruta da estação

Pão de forma com  
patê de atum  
Suco de fruta  
Fruta da estação

Bolinho de abóbora  
Chá  
Fruta da estação

Bolo sem açúcar  
Suco de fruta  
Fruta da estação

Biscoito de banana  
e coco sem açúcar  
Chá  
Fruta da estação

Jantar

Idem ao almoço

Sopa de macarrão com  
lentilha, tomate,  
espinafre e carne moída

Idem ao almoço

Sopa de arroz com  
batata doce, brócolis,  
cenoura, carne  
moída.

Idem ao almoço

Os sucos e frutas in natura do cardápio poderão sofrer alteração devido ao grau de maturação;  
Alunos com alergia alimentar deverá ser comunicado a escola/nutricionista responsável.

Nutrir de A a Z- Nutrição escolar

Daniela Santos da Silva - Nutricionista Infantil e Escolar CRN3 53300





# Cardápio Primeiros Passos

MAIO 2024



Segunda-feira  
27/05

Terça feira  
28/05

Quarta feira  
29/05

Quinta- feira  
30/05

Sexta-feira  
31/05

Café da  
manhã

Cuscuz com ovo  
Suco de fruta  
Fruta da estação

Torta de carne com  
brócolis  
Chá  
Fruta da estação

Pão de leite com  
requeijão  
Suco de fruta  
Fruta da estação

Almoço

Arroz, feijão preto  
Ovo mexido  
Creme de milho  
Salada: Cenoura ralada  
Bebida: Água

Arroz, feijão carioca  
Bobo de frango com abóbora  
Salada: Repolho  
Bebida: Água

Arroz, feijão carioca  
Carne cozida com  
mandioquinha  
Salada: Acelga  
bebida: Água

FERIADO

EMENDA DE  
FERIADO

Lanche da  
tarde

Torta de carne com  
brócolis  
Chá  
Fruta da estação

Panqueca de  
banana  
Suco de fruta  
Fruta da estação

Bolo sem açúcar  
Chá  
Fruta da estação

Jantar

Idem ao almoço

Sopa de macarrão com  
batata, abrinha, frango e  
Brócolis

Idem ao almoço

Os sucos e frutas in natura do cardápio poderão sofrer alteração devido ao grau de maturação;  
Alunos com alergia alimentar deverá ser comunicado a escola/nutricionista responsável.

Nutrir de A a Z- Nutrição escolar

Daniela Santos da Silva - Nutricionista Infantil e Escolar CRN3 53300

