



CARDÁPIO - Primeiros Passos

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

Recreação	Segunda - feira 27/11 - 04/12 11/12	Terça-feira 28/11 - 05/12 12/12	Quarta-feira 29/11 - 06/12 13/12	Quinta-feira 30/11 - 07/12 14/12	Sexta-feira 01/12 - 08/12
Café da manhã	-Bisnaga integral c/ requeijão -Suco de fruta da estação -Fruta	-Bolacha água e sal -Chá -Fruta	-Pão de milho c/ manteiga -Suco de fruta da estação -Fruta	-Biscoito de polvilho -Chá -Fruta	-Bolo caseiro - Suco de fruta da estação -Fruta
Almoço	-Arroz, feijão -Carne de panela com batata -Brócolis refogado -Salada: mix de folhas Bebida: água	-Arroz, feijão -Frango em cubos -Abobrinha refogada Salada: Beterraba e repolho Bebida: Suco da fruta da estação	- Arroz, feijão - Carne moída - Couve refogada - Salada: Tomate e pepino -Bebida: água	- Arroz, feijão - Sobrecoxa assada - Purê misto de batata + mandioquinha - Salada: acelga c/ cenoura ralada Bebida: Suco da estação	-Arroz, feijão - Carne Louca - Polenta -Salada: Mix de folhas Bebida: água
Lanche da Tarde	-Bolacha água e sal -Chá -Fruta	-Bisnaga integral c/requeijão -Suco de Fruta da estação - Fruta	-Biscoito de polvilho -Chá -Fruta	-Pão de leite c/ manteiga - Suco da fruta da estação -Fruta	-Bolacha água e sal - Chá - Fruta
Jantar	Idem ao almoço	-Sopa: mandioca, brócolis, chuchu, vagem, lentilha, frango e macarrão	Idem ao almoço	- Sopa: Canja de galinha, com cenoura, batata, e espinafre	Idem ao almoço