



Cardápio Primeiros Passos - Junho 2021



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.

Refeição	Segunda - feira 28/06	Terça - feira 29/06	Quarta - feira 30/06	Quinta-feira 01/07	Sexta - feira 02/07
Café da Manhã	Pão de forma integral com requeijão Suco de fruta da estação Fruta	Biscoito de polvilho Chá Fruta	Pão de queijo caseiro Suco de fruta da estação Fruta	Pão de leite com geleia Chá Fruta	Bolo de laranja sem açúcar Suco de fruta da estação Fruta
Almoço	Arroz, feijão carioca Ovo cozido Espinafre refogado Salada: Tomate Bebida: Água	Arroz, feijão carioca Escondidinho de batata doce com carne moída Salada: Folhas mistas Bebida: Água aromatizada	Arroz, feijão preto Frango desfiado Legumes refogados no azeite Salada: Couve manteiga Bebida: Água	Macarrão ao sugo Carne cozida com abóbora Salada: Acelga Bebida: Água	Arroz, feijão carioca Isclas de frango Purê de cenoura Salada: Repolho Bebida: Água
Lanche da Tarde	Broa de fubá Chá Fruta	Pão de queijo caseiro Suco de fruta da estação Fruta	Pão de leite com manteiga Chá Fruta	Bolo de laranja sem açúcar Suco de fruta da estação Fruta	Bisnaguinha com requeijão Chá Fruta
Jantar	Idem ao almoço	Sopa de feijão com macarrão e carne	Idem ao almoço	Idem ao almoço	Sopa de macarrão legumes e frango

Nutrir de A a Z - Nutrição Escolar

Nutricionista Responsável: Daniela Santos da Silva CRN3- 53300

Email:nutrirdeaaz@gmail.com

