



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 03/09 - 10/09	Terça-feira 04/09 - 11/09	Quarta-feira 05/09 - 12/09	Quinta-feira 06/09 - 13/09	Sexta-feira 14/09
Café da manhã	- Biscoito de polvilho - Chá -Fruta	- Pão de forma integral com requeijão - Suco de fruta da estação -Fruta	- Biscoito de maisena integral - Chá - Fruta	- Pão de leite com requeijão -Suco de fruta da estação -Fruta	- Bisnaguinha integral com queijo -Chá -Fruta
Almoço	- Arroz, feijão - Frango assado - Batata sauté - Salada: folhas mistas - Bebida: água	- Arroz, feijão - Carne de Panela - Couve refogada - Salada: mista de folhas com cenoura - Bebida: Suco da fruta da estação	- Arroz, feijão - Frango gratinado - Vagem com cenoura -Salada: mix de folhas com tomate Bebida: água	- Arroz, feijão - Bife em isca acebolado - Legumes refogado - Salada: Mix de folhas com pepino - Bebida: Suco da fruta da estação	- Arroz, feijão - Fígado ensopado - Purê de batata - Salada: beterraba -Bebida: água
Lanche da Tarde	- Bisnaguinha de cenoura e mandioquinha com requeijão - Suco da fruta da estação -Fruta	- Pão de leite com manteiga -Chá -Fruta	- Salada de Fruta - Suco da fruta da estação	- Bolacha de água e sal - Chá - Fruta	- Biscoito Polvilho -Suco de fruta da estação - Fruta
Jantar	-Sopa de inhame, com macarrão e carne	Idem ao almoço	Idem ao almoço	Idem ao almoço	Sopa de lentilha com legumes, macarrão e frango