



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 21 - 28/01 | Terça-feira 22 - 29/01 | Quarta-feira 23 - 30/01 | Quinta-feira 24 - 31/01 | Sexta-feira 01/02 |
|------------------------|--|---|--|---|--|
| Café da manhã | - Pão de Leite com requeijão -Chá -Fruta | - Biscoito Polvilho -Suco de fruta da estação -Fruta | - Bolacha maisena integral -Chá -Fruta | - Pão de forma integral com manteiga -Suco de fruta da estação -Fruta | - Pão sovado com requeijão -Chá -Fruta |
| Almoço | -Arroz, feijão - Ovos cozidos - Purê de batatas -Salada: mix de folhas com beterraba -Bebida: água | -Arroz, feijão - Frango assado - Quiabo cozido -Salada: mix de folhas -Bebida: Suco da fruta da estação | - Arroz com cenoura feijão - Bife em isca - Repolho refogado - Salada: mix de folhas com pepino - Bebida: água | - Arroz, feijão - Atum de forno com batatas -Salada: Mix de folhas com tomate - Bebida: Suco da fruta da estação | - Espaguete com carne desfiada e molho de tomate - Salada: mix de folhas com cenoura -Bebida: água |
| Lanche da Tarde | - Pão de forma Integral com manteiga - Suco da fruta da estação -Fruta | - Pão sovado com requeijão -Chá -Fruta | -Pão de leite com manteiga - Suco da fruta da estação -Fruta | Bolacha de agua e sal -Chá -Fruta | - Biscoito Polvilho -Suco de fruta natural Fruta |
| Jantar | - Sopa de legumes com macarrão e frango | Idem ao almoço | - Canja de legumes com frango | Idem ao almoço | - Sopa de legumes com macarrão e frango |

