



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 01- 08 - 15/10	Terça-feira 02 - 09 - 16/10	Quarta-feira 03 - 10 - 17/10	Quinta-feira 04 - 11 - 18/10	Sexta-feira 05 - 19/10
Café da manhã	- Pão de Forma integral com manteiga - Chá -Fruta	- Pão Sovado com requeijão - Suco de fruta da estação -Fruta	- Biscoito polvilho - Chá - Fruta	- Bisnaguinha com manteiga -Suco de fruta da estação -Fruta	- Bolo de Cenoura -Chá -Fruta
Almoço	- Arroz, feijão - Atum com batatas ao forno - Salada: folhas mistas - Bebida: água	- Arroz, feijão -Carne assada - Farofinha do HUCK (com couve) -Salada: mix de folhas com tomate - Bebida: Suco da fruta da estação	- Arroz, feijão - Cubinhos de carne ensopado - Batata doce sauté -Salada: Mix de folhas com pepino Bebida: água	- Arroz, feijão - Escondidinho de frango - Salada: Beterraba - Bebida: Suco da fruta da estação	- Macarrão ao sugo - Almondegas - Salada: mix de folhas com tomate -Bebida: água
Lanche da Tarde	- Bisnaguinha com requeijão - Suco da fruta da estação -Fruta	- Biscoito Polvilho -Chá -Fruta	- Pão de Leite com requeijão - Suco da fruta da estação - Fruta	- Bolo de Cenoura - Chá - Fruta	- Pão de Forma integral com manteiga -Suco de fruta da estação - Fruta
Jantar	- Sopa de macarrão com carne e legumes	Idem ao almoço	Idem ao almoço	Idem ao almoço	- Sopa de Ervilha com macarrão e carne


Escola


Segura


Aluno


Saudável

Impacto for School
Nutricionista
Cristiane Pereira
CRN: 3412

