



## CARDÁPIO SETEMBRO/2017 (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 02/10 – 09/10	Terça-feira 03/10 – 10/10	Quarta-feira 04/10 – 11/10	Quinta-feira 05/10	Sexta-feira 06/10 – 12/10
<b>Café da manhã</b>	-Bisnaga integral c/ requeijão  -Chá  -Fruta	-Biscoito integral  -Suco de fruta da estação  -Fruta	-Pão de leite c/ manteiga  - Chá  -Fruta	-Bolacha água  -Suco de fruta da estação  -Fruta	- Pão de forma integral c/ manteiga  -Chá  -Fruta
<b>Almoço</b>	-Arroz, feijão  - Cubos de carne no molho de tomate  -Brócolis refogado  -Salada: mix de folhas  -Bebida: água	-Arroz, feijão  - Tiras de frango grelhada  -Abobrinha refogada  -Salada: beterraba  -Bebida: Suco da fruta da estação	-Arroz, feijão  - Omelete de forno com cenoura e milho  - Batata assada  -Salada: tomate e pepino  Bebida: água	- Arroz, feijão  - Carne moída com molho  - Polenta  -Salada: acelga com cenoura  Bebida: Suco da fruta da estação	-Arroz, feijão  -Frango assado com batata doce  - Cenoura refogada  -Salada: mix de folhas  -Bebida: suco da fruta da estação
<b>Lanche da Tarde</b>	-Bolacha água e sal  - Suco da fruta da estação  -Fruta	-Pão de forma integral c/ requeijão  -Chá  -Fruta	- Biscoito integral  - Suco da fruta da estação  -Fruta	- Bolo  -Chá  -Fruta	- Pão de leite c/ manteiga  -Suco da fruta da estação  -Fruta
<b>Jantar</b>	- Idem ao almoço	Sopa: batata, cenoura, agrião, frango, caldo de feijão e macarrão	Idem ao almoço	Idem ao almoço	-Sopa: inhame, mandioquinha, chuchu, escarola, macarrão e carne moída