



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.*

Educação Infantil	Segunda-feira 14 e 21/12	Terça-feira 15 e 22/12	Quarta-feira 16 e 23/12	Quinta-feira 17/12	Sexta-feira 18/12
Café da manhã	- Chá - Fruta	- Suco de fruta da estação - Fruta	- Chá - Fruta	- Suco de fruta da estação - Fruta	- Chá - Fruta
Almoço	- Arroz, feijão - Atum com jardineira de legumes - Salada: folhas mistas com beterraba - Bebida: água	- Arroz, feijão - Omelete de abobrinha - Espinafre refogado - Salada: mista de folhas com cenoura - Bebida: Suco da fruta da estação	- Arroz, feijão - Strogonoff de frango - Batata palha - Salada: mix de folhas com tomate - Bebida: água	- Arroz, feijão - Carne refogada com batata - Farofa rica - Salada: Mix de folhas - Bebida: Suco da fruta da estação	- Lasanha de panqueca com molho de carne moída - Salada: mix de folhas com pepino - Bebida: água
Lanche da Tarde	- Suco da fruta da estação - Fruta	- Chá - Fruta	- Suco de fruta da estação - Fruta	- Chá - Fruta	- Suco da fruta da estação - Fruta
Jantar	- Canja com batata, cenoura e frango	- Idem ao almoço	- Sopa de cenoura abobrinha, batata, macarrão e frango	- Idem ao almoço	- Sopa de feijão mandioquinha couve, macarrão e carne