|  |
| --- |
| **SEMANA 1 – 30/09 A 04/10** |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Fruta: melão****Torradinha com manteiga e orégano** **Água** | **Fruta: manga****Pão de queijo mineirinho Água** | **Fruta: laranja****Pão caseiro de batata manteiga e ovo cozido****Água** | **Fruta: maçã****Pãozinho de tapioca com creme de ricota****Água** | **Fruta: banana****Bolo de cenoura mesclado com cacau****Chá de erva-cidreira** |
| Infantil II e III | **Fruta: melão****Torradinha com manteiga e orégano** **Água** | **Fruta: manga****Pão de queijo mineirinho****Água** | **Fruta: laranja****Pão caseiro de batata manteiga e ovo cozido****Água** | **Fruta: maçã****Pãozinho de tapioca com creme de ricota****Água** | **Fruta: banana****Bolo de cenoura mesclado com cacau****Chá de erva-cidreira** |
| Infantil I | **Melão** | **Manga** | **Abacate com laranja** | **Maçã** | **Banana** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| **ALMOÇO**Infantil II ao Pré III | **Ovo mexido****Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne de panela****Arroz integral/Batata doce cozida****Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína assada****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada Brócolis** | **Sobrecoxa assada****Espaguete ao molho de tomate/ Farofa nutritiva****Pepino e tomate picadinhos** | **Enroladinho de carne****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Couve-flor** |
| Infantil I | **Ovo mexido****Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne de panela****Purê de batata doce****Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína assada****empanadas no fubá****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada Brócolis** | **Sobrecoxa assada****Aletria ao molho de tomate****Pepino e tomate picadinhos** | **Enroladinho de carne****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Couve-flor** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne de panela****Arroz integral/ Batata doce****Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína assada****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada Brócolis** | **Sobrecoxa assada****Espaguete sem glúten e ovos ao molho de tomate/ Farofa nutritiva****Pepino e tomate picadinhos/ Couve-flor** | **Enroladinho de carne****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Couve-flor** |
| **LANCHE DA TARDE**Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **Banana** | **Maçã** | **Manga** | **Melão** | **Mamão** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Sopa de lentilha com carne, arroz e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Macarrão à bolonhesa** | **Ovo cozido****Feijão carioca****Arroz integral****Laranja** | **Canja** |
| Infantil I | **Sopa de lentilha com carne, arroz e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Aletria à bolonhesa** | **Ovo cozido****Feijão carioca****Arroz integral****Laranja** | **Canja** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de lentilha com carne, arroz e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Macarrão sem ovos e e glúten à bolonhesa** | **Feijão vermelho****Arroz integral****Laranja** | **Canja** |

|  |
| --- |
| **SEMANA 2 – 07/10 A 11/10** |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Fruta: maçã****Pão de queijo de forma****Água** | **Fruta: Banana** **Granola caseira****Iogurte natural batido com manga e mamão** | **Fruta: laranja****Pão de queijo multigrãos****Água** | **Fruta: mamão** **Pão caseiro com creme de ricota****Água** | **Fruta: melão****Bolo de milho com coco ralado****Chá de erva-doce** |
| Infantil II e III | **Fruta: maçã****Pão de queijo de forma****Água** | **Fruta: Banana** **Flocos de milho sem açúcar****Iogurte natural batido com manga e mamão** | **Fruta: laranja****Pão de queijo multigrãos****Água** | **Fruta: mamão** **Pão caseiro com creme de ricota****Água** | **Fruta: melão****Bolo de milho sem açúcar com coco ralado****Chá de erva-doce** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Laranja** | **Mamão** | **Melão** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| **ALMOÇO**Infantil II ao Pré III | **Ovo cozido****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Carne moída com legumes****Macarrão/ Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Iscas de frango empanadas e assadas****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Estrogonofe de carne****Arroz/ Batata assada assadas com azeite de oliva e ervas****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Peixe assado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Beterraba cozida** |
| Infantil I | **Ovo cozido****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Carne moída com legumes****Aletria****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Iscas de frango aceboladas****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne****Purê de batatas****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Peixe assado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Beterraba cozida** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Carne moída com legumes****Macarrão sem ovos e glúten** **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Iscas de frango aceboladas****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne****Arroz/ Batata assada assadas com azeite de oliva e ervas****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Peixe assado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Beterraba cozida** |
| **LANCHE DA TARDE**Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **Banana** | **Maçã** | **Manga** | **Melão** | **Mamão** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III  | **Minestra** | **Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes****Arroz integral com cúrcuma**  | **Carne moída com legumes****Espaguete** |
| Infantil I | **Minestra** | **Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes****Arroz integral com cúrcuma** | **Carne moída com legumes****Aletria** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Minestra** | **Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes****Arroz integral com cúrcuma** | **Carne moída com legumes****Espaguete sem ovos e lácteos**  |

|  |
| --- |
| **SEMANA 3 – 14/10 A 18/10** |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Fruta: maçã****Pãozinho de polvilho****Água** | **Fruta: manga****Pão integral com nata****Água** | **Fruta: banana** **Pãozinho de abóbora com queijo****Água** | **Fruta: mamão****Pão caseiro com manteiga e ovo mexido****Água** | **Fruta: laranja Bolo formigueiro (banana, aveia e mel)****Chá de morango** |
| Infantil II e III | **Fruta: maçã****Pãozinho de polvilho****Água** | **Fruta: manga****Pão integral com nata****Água** | **Fruta: banana** **Pãozinho de abóbora com queijo****Água** | **Fruta: mamão****Pão caseiro com manteiga e ovo mexido****Água** | **Fruta: tangerina Bolo formigueiro (banana, aveia e uva-passas) sem açúcar** **Chá de morango** |
| Infantil I | **Maçã** | **Manga** | **Banana** | **Mamão** | **Melão com laranja** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| **ALMOÇO**Infantil II ao Pré III | **Ovo estalado****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Bife acebolado****Espaguete ao molho de tomate/ Farofa nutritiva Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango crocante****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Picadinho de carne com abóbora****Arroz integral/ Batata doce cozida****Repolho/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada Arroz integral/ Feijão Tomate/ Milho** |
| Infantil I | **Ovo estalado****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Bife acebolado****Aletria ao molho de tomate/** **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango acebolado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Picadinho de carne com abóbora****Purê de batata doce****Repolho/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada Arroz integral/ Feijão Tomate** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Bife acebolado****Espaguete sem glúten e ovos ao molho de tomate/ Farofa nutritiva** **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango crocante****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Picadinho de carne com abóbora****Arroz integral/ Batata doce cozida** **Repolho/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada Arroz integral/ Feijão Tomate/ Milho** |
| **LANCHE DA TARDE**Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **Melão** | **Mamão** | **Manga** | **Banana** | **Maçã** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III  | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Minestra** | **Picadinho de carne com legumesMacarrão conchinha com brócolis**  | **Ovo mexido****Feijão preto com legumes****Arroz integral** | **Canja de carne** |
| Infantil I | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Minestra** | **Picadinho de carne com legumesMacarrão conchinha com brócolis** | **Ovo mexido****Feijão preto com legumes****Arroz integral** | **Canja de carne** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Minestra** | **Picadinho de carne com legumesMacarrão sem glúten e ovos com brócolis** | **Ovo mexido****Feijão preto com legumes****Arroz integral** | **Canja de carne** |

|  |
| --- |
| **SEMANA 4 – 21/10 A 25/10** |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Fruta: maçã Pão de queijo de liquidificador** **Água**  | **Fruta: Banana****Granola caseira****Iogurte natural batido com morango** | **Fruta: mamão****Queijo-quente integral****Água** | **Fruta: manga****Pão caseiro com nata****Água** | **Fruta: melão****Bolo integral de laranja** **Chá de hortelã** |
| Infantil II e III | **Fruta: maçã** **Pão de queijo de liquidificador Água** | **Fruta: Banana****Flocos de milho sem açúcar****Iogurte natural batido com morango e uva-passas brancas** | **Fruta: mamão****Queijo-quente integral****Água** | **Fruta: manga****Pão caseiro com nata****Água** | **Fruta: melão****Bolo integral de laranja sem açúcar** **Chá de hortelã** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Mamão** | **Manga** | **Melão** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| **ALMOÇO**Infantil II ao Pré III | **Ovo mexido****Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Estrogonofe de frango** **Arroz integral/ Batata doce assada com cúrcuma e azeite de oliva****Alface americana/ Beterraba cozida** | **Bolinho de carne assado****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Sobrecoxa ensopada****Polenta/ Arroz****Farofa nutritiva** **Tomate/ Beterraba cozida** | **Iscas de carne suína aceboladas****Arroz integral/ Feijão****Repolho/ Cenoura cozida** |
| Infantil I | **Ovo mexido****Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Frango refogadinho** **Purê de batata doce com azeite de oliva e ervas****Alface americana/ Beterraba cozida** | **Bolinho de carne assado****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Sobrecoxa ensopada****Polenta** **Tomate/ Beterraba cozida** | **Iscas de carne suína aceboladas****Arroz integral/ Feijão****Repolho/ Cenoura cozida** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Frango refogadinho** **Arroz integral/ Batata doce assada com cúrcuma e azeite de oliva****Alface americana/ Beterraba cozida** | **Bolinho de carne assado sem ovo e glúten****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Sobrecoxa ensopada****Polenta/ Arroz** **Tomate/ Beterraba cozida** | **Iscas de carne suína aceboladas****Arroz integral/ Feijão****Repolho/ Cenoura cozida** |
| **LANCHE DA TARDE**Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **Manga** | **Mamão** | **Maçã** | **Melão**  | **Banana** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III  | **Sopa de ervilha com frango, arroz e legumes** | **Macarrão conchinha à bolonhesa** | **Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)** | **Feijão carioca com legumes e iscas de carne****Arroz integral**  | **Carne moída ensopada com legumes****Polenta** |
| Infantil I | **Sopa de ervilha com frango, arroz e legumes** | **Macarrão conchinha à bolonhesa** | **Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)** | **Feijão carioca com legumes e iscas de carne****Arroz integral**  | **Carne moída ensopada com legumes****Polenta** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de ervilha com frango, arroz e legumes** | **Macarrão conchinha sem glúten e ovos à bolonhesa** | **Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)** | **Feijão carioca com legumes e iscas de carne****Arroz integral**  | **Carne moída ensopada com legumes****Polenta** |

|  |
| --- |
| **SEMANA 5 – 28/10 A 31/10** |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Fruta: melão****Torradinha com manteiga e orégano** **Água** | **Fruta: manga****Pão de queijo de liquidificador Água** | **Fruta: banana** **Pãozinho de requeijão****Água** | **Fruta: maçã****Pão integral com nata****Água** |  |
| Infantil II e III | **Fruta: melão****Torradinha com manteiga e orégano** **Água** | **Fruta: manga****Pão de queijo de liquidificador Água** | **Fruta: banana** **Pãozinho de tapioca****Água** | **Fruta: maçã****Pão integral com nata****Água** |  |
| Infantil I | **Melão** | **Manga** | **Banana** | **Maçã** |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |  |
| **ALMOÇO**Infantil II ao Pré III | **Ovo cozido****Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Molho bolonhesa****Arroz integral/Bolinho de brócolis****Tomate/ Beterraba cozida** | **Frango enfarofado****Arroz integral/ Feijão****Alface/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com batatas****Macarrão/ Farofa** **Tomate/ Brócolis** |  |
| Infantil I | **Ovo cozido****Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Molho bolonhesa****Arroz integral/ Bolinho de brócolis Tomate/ Beterraba cozida** | **Frango enfarofado****Arroz integral/ Feijão****Alface/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com batatas****Aletria****Tomate/ Brócolis** |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Picadinho de carne****Arroz integral/ Bolinho de brócolis****Tomate/ Beterraba cozida** | **Frango enfarofado****Arroz integral/ Feijão****Alface/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com batatas****Macarrão sem ovos e glúten/ Farofa** **Tomate/ Brócolis** |  |
| **LANCHE DA TARDE**Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |  |
| Infantil I | **Banana** | **Maçã** | **Manga** | **Mamão** |  |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Sopa de carne com aletria e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Macarrão parafuso** | **Picadinho de carne com legumesPolenta** | **Risoto** |  |
| Infantil I | **Sopa de carne com aletria e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Aletria** | **Picadinho de carne com legumesPolenta** | **Risoto** |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de carne com aletria e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Macarrão sem ovos e glúten**  | **Picadinho de carne com legumesPolenta** | **Risoto** |  |