|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 legumes Macarrão 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 legumes Macarrão 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 legumes Macarrão 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 legumes Polenta** | **Risoto** |  |
| Infantil I | **Sopa de carne com aletria e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Aletria** | **Picadinho de carne com legumes Polenta** | **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 legumes Polenta** | **Risoto** |  |