|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEMANA 1 – 02/09 A 06/09** | | | | | |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **FERIADO** | **Fruta: melão**  **Pãozinho de requeijão**  **Água** | **Fruta: mamão**  **Pão integral com creme de ricota**  **Água** | **Fruta: maçã**  **Pãozinho colorido**  **Água** | **Fruta: banana**  **Bolo integral de laranja**  **Chá de erva-cidreira** |
| Infantil II e III | **FERIADO** | **Fruta: melão**  **Pãozinho de requeijão**  **Água** | **Fruta: mamão**  **Pão integral com creme de ricota**  **Água** | **Fruta: maçã**  **Pãozinho colorido**  **Água** | **Fruta: banana**  **Bolo integral de laranja sem açúcar**  **Chá de erva-cidreira** |
| Infantil I | **FERIADO** | **Melão** | **Mamão** | **Maçã** | **Banana** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **FERIADO** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| **ALMOÇO**  Infantil II ao Pré III | **FERIADO** | **Ovo cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne suína enfarofada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu com milho** | **Sobrecoxa assada**  **Espaguete ao molho de tomate/ Snack de grão de bico**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Bife rolê**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Couve-flor** |
| Infantil I | **FERIADO** | **Ovo cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne suína enfarofada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Sobrecoxa assada**  **Aletria ao molho de tomate**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Bife rolê**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Couve-flor** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **FERIADO** | **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne suína enfarofada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu com milho** | **Sobrecoxa assada**  **Espaguete sem glúten e ovos ao molho de tomate/ Snack de grão de bico**  **Pepino e tomate picadinhos/ Couve-flor** | **Bife rolê**  **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 | **FERIADO** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **FERIADO** | **Banana** | **Manga** | **Melão** | **Mamão** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **FERIADO** | **Sopa de ervilha partida com frango, arroz e legumes** | **Espaguete à bolonhesa** | **Ovo mexido**  **Feijão vermelho**  **Arroz integral**  **Laranja** | **Canja** |
| Infantil I | **FERIADO** | **Sopa de ervilha partida com frango, arroz e legumes** | **Aletria à bolonhesa** | **Ovo mexido**  **Feijão vermelho**  **Arroz integral**  **Laranja** | **Canja** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **FERIADO** | **Sopa de ervilha partida com frango, arroz e legumes** | **Espaguete sem glúten e ovos à bolonhesa** | **Feijão vermelho**  **Arroz integral**  **Laranja** | **Canja** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEMANA 2 – 09/09 A 13/09** | | | | | |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Fruta: maçã**  **Pão de queijo verde**  **Água** | **Fruta: Banana**  **Granola caseira**  **Iogurte natural batido com morangos** | **Fruta: laranja**  **Torradinha com manteiga e ervas**  **Água** | **Fruta: mamão**  **Pão caseiro com creme de ricota**  **Água** | **Fruta: melão**  **Bolo de banana com cacau**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil II e III | **Fruta: maçã**  **Pão de queijo verde**  **Água** | **Fruta: Banana**  **Flocos de milho sem açúcar**  **Iogurte natural batido com morangos e banana** | **Fruta: laranja**  **Torradinha com manteiga e ervas**  **Água** | **Fruta: mamão**  **Pão caseiro com creme de ricota**  **Água** | **Fruta: melão**  **Bolo de banana com cacau sem açúcar**  **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 estalado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Molho bolonhesa**  **Polenta/ Arroz**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Iscas de frango crocante**  **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** |
| Infantil I | **Ovo estalado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Molho bolonhesa**  **Polenta**  **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** | **Molho bolonhesa**  **Polenta/ Arroz**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Iscas de frango crocante**  **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 | **Sopa de lentilha com aletria e legumes** | **Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)** | **Parafuso à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Carne moída com legumes**  **Arroz integral com açafrão** |
| Infantil I | **Sopa de lentilha com aletria e legumes** | **Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)** | **Macarrão conchinha à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Carne moída com legumes**  **Arroz integral com açafrão** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de lentilha com legumes** | **Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)** | **Parafuso sem glúten e ovos à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Carne moída com legumes**  **Arroz integral com açafrão** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEMANA 3 – 16/09 A 20/09** | | | | | |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Fruta: maçã**  **Pãozinho de polvilho**  **Água** | **Fruta: manga**  **Biscoito de aveia, polvilho e castanha**  **Iogurte natural batido com morangos** | **Fruta: banana**  **Pão de queijo multigrãos**  **Água** | **Fruta: mamão**  **Pão caseiro com manteiga (aquecido)**  **Água** | **Fruta: tangerina Bolo mesclado de baunilha e chocolate**  **Chá de morango** |
| Infantil II e III | **Fruta: maçã**  **Pãozinho de polvilho**  **Água** | **Fruta: manga**  **Biscoito de aveia, polvilho e castanha sem açúcar**  **Iogurte natural batido com morangos e banana** | **Fruta: banana**  **Pão de queijo multigrãos**  **Água** | **Fruta: mamão**  **Pão caseiro com manteiga (aquecido)**  **Água** | **Fruta: tangerina Bolo mesclasdo de baunilha e cacau sem açúcar**  **Chá de morango** |
| Infantil I | **Maçã** | **Manga** | **Banana** | **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 mexido com manteiga e tempero verde**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Bife acebolado**  **Espaguete ao molho de tomate/ Farofa nutritiva Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com abóbora**  **Arroz integral/ Batata doce cozida**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Frango assado Arroz integral/ Feijão Tomate/ Milho** |
| Infantil I | **Ovo mexido com tempero verde**  **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** | **Carne de panela com abóbora**  **Purê de batata doce**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Frango assado 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 acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com abóbora**  **Arroz integral/ Batata doce cozida**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Frango assado 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 | **Minestra** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Picadinho de carne com legumes Macarrão parafuso com brócolis** | **Ovo mexido**  **Feijão preto com legumes**  **Arroz integral** | **Canja de carne** |
| Infantil I | **Minestra** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **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 | **Minestra** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Picadinho de carne com legumes Parafuso sem glúten e ovos com brócolis** | **Ovo mexido**  **Feijão preto com legumes**  **Arroz integral** | **Canja de carne** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEMANA 4 – 23/09 A 27/09** | | | | | |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Fruta: maçã Queijo-quente integral**  **Água** | **Fruta: Banana**  **Bolachinhas de canela**  **Iogurte natural batido com manga e mamão** | **Fruta: mamão**  **Pãozinho de tapioca com creme de ricota**  **Água** | **Fruta: laranja**  **Pão caseiro com nata**  **Água** | **Fruta: melão**  **Bolo de milho**  **Chá de hortelã** |
| Infantil II e III | **Fruta: maçã**  **Queijo-quente integral**  **Água** | **Fruta: Banana**  **Bolachinhas de canela sem açúcar**  **Iogurte natural batido com manga e mamão** | **Fruta: mamão**  **Pãozinho de tapioca com creme de ricota**  **Água** | **Fruta: laranja**  **Pão caseiro com nata**  **Água** | **Fruta: melão**  **Bolo de milho sem açúcar**  **Chá de hortelã** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Mamão** | **Abacate com tangerina** | **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 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 frango crocantes**  **Arroz integral/ Feijão**  **Repolho/ Cenoura cozida** |
| Infantil I | **Ovo mexido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Frango refogadinho**  **Purê de batata 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** | **Peito de frango aceboladinho**  **Arroz integral/ Feijão**  **Repolho/ Cenoura cozida** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Frango refogadinho**  **Arroz integral/ Batata 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** | **cas de frango crocantes**  **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 lentilha com 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 lentilha com 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 lentilha com 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** |