|  |
| --- |
| **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 legumesMacarrão 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 legumesMacarrão 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 legumesParafuso 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** |