**28/02 a 04/03**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **RECESSO** | **RECESSO** | **Rosquinha de polvilho****Leite batido com banana e canela****Fruta: maçã** | **Pão integral com nata****Suco de abacaxi, melão e hortelã****Fruta: manga** | **Bolo de laranja sem glúten e lácteos****Chá de erva-doce****Fruta: mamão** |
| Infantil II e III | **RECESSO** | **RECESSO** | **Rosquinha de polvilho****Leite batido com banana e canela****Fruta: maçã** | **Pão integral com nata****Suco de abacaxi, melão e hortelã****Fruta: manga** | **Bolo de laranja sem açúcar, glúten e lácteos****Chá de erva-doce****Fruta: mamão** |
| Infantil I | **RECESSO** | **RECESSO** | **Maçã** | **Manga** | **Mamão** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **RECESSO** | **RECESSO** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| **ALMOÇO**Infantil II ao Pré III | **RECESSO** | **RECESSO** | **Ovo mexido na manteiga****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela****Arroz integral / Nhoque de batata doce****Alface/ Beterraba cozida** | **Nuggets caseiros de frango****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Infantil I | **RECESSO** | **RECESSO** | **Ovo mexido** **Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela****Purê de batata doce****Alface/ Beterraba cozida** | **Frango aceboladinho****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **RECESSO** | **FERIADO** | **Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela****Arroz integral / Purê de batata doce****Alface/ Beterraba cozida** | **Frango aceboladinho****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Brócolis** |
| **LANCHE DA TARDE**Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de glúten, leite e ovos | **RECESSO** | **RECESSO** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **RECESSO** | **RECESSO** | **Banana** | **Melão**  | **Abacate com laranja** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III  | **RECESSO** | **RECESSO** | **Polenta à bolonhesa** | **Feijão com legumes e ora-pro-nobis****Arroz integral**  | **Iscas de carne ensopadas com legumes****Macarrão de farinha de arroz (sem glúten)** |
| Infantil I | **RECESSO** | **RECESSO** | **Polenta à bolonhesa** | **Feijão com legumes e ora-pro-nobis****Arroz integral**  | **Iscas de carne ensopadas com legumes****Aletria** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **RECESSO** | **RECESSO** | **Polenta à bolonhesa** | **Feijão com legumes e ora-pro-nobis****Arroz integral**  | **Iscas de carne ensopadas com legumes****Macarrão de farinha de arroz (sem glúten e ovos)** |

**07/03 a 11/03**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Torradinha integral caseira com queijo e orégano****Suco integral de uva****Fruta: maçã** | **Granola caseira****Iogurte natural batido com mel****Banana** | **Pão de queijo multigrãos (com aipim)****Chá de maçã, cravo e canela****Fruta: mamão** | **Pão caseiro com nata****Suco de laranja** **Fruta: goiaba** | **Bolo de banana sem glúten e lácteos****Chá de hortelã****Fruta: melão** |
| Infantil II e III | **Torradinha integral caseira com queijo e orégano****Suco integral de uva****Fruta: maçã** | **Granola caseira sem açúcar****Iogurte natural batido com frutas****Banana** | **Pão de queijo multigrãos (com aipim)****Chá de maçã, cravo e canela****Fruta: mamão** | **Pão caseiro com nata****Suco de laranja** **Fruta: goiaba** | **Bolo de banana sem açúcar, glúten e lácteos****Chá de hortelã****Fruta: melão** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Mamão** | **Abacate com laranja** | **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 com tapioca e creme de ricota (panqueca)****Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Estrogonofe de frango com cenoura e brócolis****Arroz integral/ Batata doce assada com azeite de oliva e ervas****Alface americana/ Beterraba cozida** | **Iscas de carne aceboladas****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Peixe desfiado e ensopadinho com tomate e cebola****Arroz integral/ Purê de batata****Tomate/ Beterraba cozida** | **Peito de frango enfarofado****Arroz integral/ Feijão****Repolho/ Cenoura cozida** |
| Infantil I | **Ovo cozido****Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Frango refogadinho com cenoura e brócolis****Purê de batata doce com azeite de oliva e ervas****Alface americana/ Beterraba cozida** | **Iscas de carne aceboladas****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Peixe desfiado e ensopadinho com tomate e cebola****Arroz integral/ Purê de batata****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 com cenoura e brócolis****Arroz integral/ Batata doce assada com azeite de oliva e ervas****Alface americana/ Beterraba cozida** | **Iscas de carne aceboladas****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Peixe desfiado e ensopadinho com tomate e cebola****Arroz integral/ Purê de batata****Tomate/ Beterraba cozida** | **Peito de frango enfarofado****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** | **Espaguete à bolonhesa** | **Canja** | **Feijão carioca com legumes****Arroz integral com quinoa** | **Carne moída ensopada com legumes****Polenta** |
| Infantil I | **Sopa de lentilha com arroz e legumes** | **Macarrão conchinha à bolonhesa** | **Canja** | **Feijão carioca com legumes****Arroz integral com quinoa** | **Carne moída ensopada com legumes****Polenta** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de lentilha com arroz e legumes** | **Espaguete sem glúten e ovos à bolonhesa** | **Canja** | **Feijão carioca com legumes****Arroz integral com quinoa** | **Carne moída ensopada com legumes****Polenta** |

**14/03 a 18/03**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Rosquinha de polvilho****Iogurte natural batido com morangos****Fruta: melão** | **Queijo-quente****Suco integral de uva****Fruta: manga** | **Bolachinhas de laranja sem glúten e lácteos****Leite batido com banana e canela****Fruta: mamão** | **Pão integral com nata****Suco de laranja com couve e gengibre****Fruta: maçã** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau****Chá de erva-cidreira****Fruta: banana** |
| Infantil II e III | **Rosquinha de polvilho****Iogurte natural batido com morangos****Fruta: melão** | **Queijo-quente****Suco integral de uva****Fruta: manga** | **Bolachinhas de laranja sem açúcar, glúten e lácteos****Leite batido com banana e canela****Fruta: mamão** | **Pão integral com nata****Suco de laranja com couve e gengibre****Fruta: maçã** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau sem açúcar****Chá de erva-cidreira****Fruta: banana** |
| Infantil I | **Melão** | **Manga** | **Mamão** | **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 sabor pizza (parmesão, tomate e orégano)****Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne de panela****Arroz integral/ Aipim cozido****Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína assada****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Chuchu com milho** | **Sobrecoxa ensopada** **Arroz integral/ Polenta****Pepino/ Beterraba cozida** | **Enroladinho de carne com legumes****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Infantil I | **Ovo mexido sabor pizza (tomate e orégano)****Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne de panela****Purê de aipim****Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína assada****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Chuchu**  | **Sobrecoxa ensopada****Arroz integral/ Polenta****Pepino/ Beterraba cozida** | **Enroladinho de carne com legumes****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne de panela****Arroz integral/ Aipim cozido****Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína assada****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Chuchu com milho** | **Sobrecoxa ensopada** **Arroz integral/ Polenta****Pepino/ Beterraba cozida** | **Enroladinho de carne com legumes****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ 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** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **Banana** | **Maçã** | **Manga** | **Melão** | **Mamão** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III  | **Sopa de ervilha partida com macarrão de letrinhas e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Canja de carne** | **Feijão vermelho com iscas de carne****Arroz integral****Laranja** | **Risoto (arroz integral, frango e legumes)** |
| Infantil I | **Sopa de ervilha partida com macarrão de letrinhas e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Canja de carne** | **Feijão vermelho com iscas de carne****Arroz integral****Laranja** | **Risoto (arroz integral, frango e legumes)** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de ervilha partida com legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Canja de carne** | **Feijão vermelho com iscas de carne****Arroz integral****Laranja** | **Risoto (arroz integral, frango e legumes)** |

**21/03 a 25/03**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Torradinha integral caseira com azeite de oliva e ervas****Suco integral de uva****Fruta: maçã** | **Granola caseira****Iogurte natural batido com mel****Banana** | **Pãozinho colorido****Chá de abacaxi, cravo e canela****Fruta: laranja** | **Pão caseiro com creme de ricota****Suco de maracujá com hortelã****Fruta: mamão** | **Bolo integral de fubá****Chá de erva-doce****Fruta: melão** |
| Infantil II e III | **Torradinha integral caseira com azeite de oliva e ervas****Suco integral de uva****Fruta: maçã** | **Granola caseira sem açúcar****Iogurte natural batido com frutas****Banana** | **Pãozinho colorido****Chá de abacaxi, cravo e canela****Fruta: laranja** | **Pão caseiro com creme de ricota****Suco de maracujá com hortelã****Fruta: mamão** | **Bolo integral de fubá sem açúcar****Chá de erva-doce****Fruta: melão** |
| 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 mexido****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Molho bolonhesa****Parafuso de farinha de arroz (sem glúten)/ Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne****Arroz/ Couve-flor gratinada****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Mini hambúrguer de peixe****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Beterraba cozida** |
| Infantil I | **Ovo mexido****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Molho bolonhesa****Macarrão argolinha****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne****Arroz****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Mini hambúrguer de peixe****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Beterraba cozida** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Molho bolonhesa****Parafuso de farinha de arroz (sem glúten e ovos)/ Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne****Arroz****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Mini hambúrguer de peixe****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 arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes****Purê de batata**  | **Arroz integral com carne moída e abóbora** |
| Infantil I | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes****Purê de batata** | **Arroz integral com carne moída e abóbora** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes****Purê de batata** | **Arroz integral com carne moída e abóbora** |

**28/03 a 31/03**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Rosquinha de polvilho****Leite batido com banana, cacau e mel****Fruta: maçã** | **Pão integral com nata****Suco de abacaxi com hortelã****Fruta: manga**  | **Pão de queijo multigrãos****Chá de camomila****Fruta: banana** | **Pão caseiro com manteiga (aquecido)****Suco de laranja com cenoura****Fruta: mamão** |  |
| Infantil II e III | **Rosquinha de polvilho****Leite batido com banana e cacau****Fruta: maçã** | **Pão integral com nata****Suco de abacaxi com hortelã****Fruta: manga**  | **Pão de queijo multigrãos****Chá de camomila****Fruta: banana** | **Pão caseiro com manteiga (aquecido)****Suco de laranja com cenoura****Fruta: mamão** |  |
| Infantil I | **Maçã** | **Manga** | **Banana** | **Mamão** |  |
| 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 mexido com manteiga e tempero verde****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Almôndegas nutritivas de carne ao molho de tomate****Espaguete/ Cenoura em rodelinhas assadas com azeite de oliva e ervas****Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango acebolado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com abóbora****Arroz integral/ Milho cozido****Repolho/ Beterraba cozida** |  |
| Infantil I | **Ovo mexido com tempero verde****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Almôndegas nutritivas de carne ao molho de tomate****Aletria/ Cenoura em rodelinhas assadas com azeite de oliva e ervas****Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango acebolado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com abóbora****Purê de abóbora****Repolho/ Beterraba cozida** |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Carne moída ao molho de tomate****Espaguete sem glúten e ovos/ Cenoura em rodelinhas assadas com azeite de oliva e ervas****Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango acebolado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com abóbora****Arroz integral/ Milho cozido****Repolho/ 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** |  |
| Infantil I | **Melão** | **Mamão** | **Manga** | **Banana** |  |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III  | **Lentilha com legumes****Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Picadinho de carne com legumesParafuso**  | **Canja** |  |
| Infantil I | **Lentilha com legumes****Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Picadinho de carne com legumesMacarrão conchinha** | **Canja** |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Lentilha com legumes****Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Picadinho de carne com legumesParafuso sem glúten e ovos** | **Canja** |  |