**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 legumes Parafuso** | **Canja** |  |
| Infantil I | **Lentilha com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Picadinho de carne com legumes Macarrão 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 legumes Parafuso sem glúten e ovos** | **Canja** |  |