**01/03 a 03/03**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés |  |  | **Pão integral com nata**  **Água** | **Torradinha caseira com azeite de oliva e ervas**  **Suco de abacaxi com hortelã** | **Bolo formigueiro de chocolate**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil II e III |  |  | **Pão integral com nata**  **Água** | **Torradinha caseira com azeite de oliva e ervas**  **Suco de abacaxi com hortelã** | **Bolo formigueiro sem açúcar**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil I |  |  | **Maçã** | **Manga** | **Mamão** |
| Isento de glúten, leite e ovos |  |  | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| **ALMOÇO**  Infantil II ao Pré III |  |  | **Sobrecoxa assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Almôndegas nutritivas de carne ao molho de tomate**  **Arroz integral / Batata doce cozida**  **Alface/ Beterraba cozida** | **Peixe assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Infantil I |  |  | **Sobrecoxa assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Almôndegas nutritivas de carne ao molho de tomate**  **Purê de batata doce**  **Alface/ Beterraba cozida** | **Peixe assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Isento de glúten, leite e ovos |  |  | **Sobrecoxa assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne moúda com legumes**  **Arroz integral / Batata doce cozida**  **Alface/ Beterraba cozida** | **Peixe assado**  **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** |
| Infantil I |  |  | **Banana** | **Melão** | **Abacate com laranja** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III |  |  | **Polenta à bolonhesa** | **Ovo mexido**  **Feijão com legumes**  **Arroz integral** | **Iscas de carne ensopadas com legumes**  **Macarrão parafuso de farinha de arroz** |
| Infantil I |  |  | **Polenta à bolonhesa** | **Ovo mexido**  **Feijão com legumes**  **Arroz integral** | **Iscas de carne ensopadas com legumes**  **Aletria** |
| Isento de glúten, leite e ovos |  |  | **Polenta à bolonhesa** | **Ovo mexido**  **Feijão com legumes**  **Arroz integral** | **Iscas de carne ensopadas com legumes**  **Macarrão parafuso de farinha de arroz** |

**06/03 a 10/03**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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** | **Granola caseira**  **Iogurte natural batido com mel**  **Banana** | **Pão de queijo multigrãos (com aipim)**  **Chá de maçã, cravo e canela** | **Pão caseiro com nata**  **Água** | **Bolo de banana sem glúten e lácteos**  **Chá de hortelã** |
| Infantil II e III | **Torradinha integral caseira com queijo e orégano**  **Suco integral de uva** | **Granola caseira**  **Iogurte natural batido com fruta**  **Banana** | **Pão de queijo multigrãos (com aipim)**  **Chá de maçã, cravo e canela** | **Pão caseiro com nata**  **Água** | **Bolo de banana sem açúcar, glúten e lácteos**  **Chá de hortelã** |
| 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 assada com cúrcuma e azeite de oliva**  **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Bife acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Sobrecoxa ensopada**  **Polenta/ Abóbora assada com azeite de oliva**  **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 com azeite de oliva e ervas**  **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Bife acebolado**  **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 com cenoura e brócolis**  **Arroz integral/ Batata assada com cúrcuma e azeite de oliva**  **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Bife acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Sobrecoxa ensopada**  **Polenta/ Abóbora assada com azeite de oliva**  **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** | **Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)** | **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** | **Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)** | **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** | **Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)** | **Feijão carioca com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Carne moída ensopada com legumes**  **Polenta** |

**13/03 a 17/03**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Queijo-quente**  **Suco integral de uva** | **Bolachinha de cacau**  **Água** | **Pão integral com nata**  **Suco de laranja com couve e gengibre** | **Pãozinho de polvilho**  **Iogurte natural batido com morangos** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau**  **Chá de erva-cidreira** |
| Infantil II e III | **Queijo-quente**  **Suco integral de uva** | **Bolachinha de cacau sem açúcar**  **Água**  **Fruta: manga** | **Pão integral com nata**  **Suco de laranja com couve e gengibre** | **Pãozinho de polvilho**  **Iogurte natural batido com morangos** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau sem açúcar**  **Chá de erva-cidreira** |
| 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 cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne de panela**  **Arroz integral/ Aipim cozido/ Farofa nutritiva**  **Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu com milho** | **Sobrecoxa assada**  **Espaguete ao molho de tomate/ Bolinho de brócolis**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Enroladinho de carne com legumes**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Couve-flor** |
| Infantil I | **Ovo cozido**  **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 assada**  **Aletria ao molho de tomate/**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Enroladinho de carne com legumes**  **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/ Aipim cozido**  **Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu com milho** | **Sobrecoxa assada**  **Espaguete sem glúten e ovos ao molho de tomate/ Bolinho de brócolis**  **Pepino e tomate picadinhos/ Couve-flor** | **Enroladinho de carne com legumes**  **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 ervilha partida com macarrão de letrinhas e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Arroz com carne moída e abóbora** | **Feijão vermelho com iscas de carne suína**  **Arroz integral**  **Laranja** | **Frango ensopadinho com legumes**  **Arroz integral/ Milho cozido** |
| Infantil I | **Sopa de ervilha partida com macarrão de letrinhas e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Arroz com carne moída e abóbora** | **Feijão vermelho com iscas de carne suína**  **Arroz integral**  **Laranja** | **Frango ensopadinho com legumes**  **Arroz integral** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de ervilha partida com legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Arroz com carne moída e abóbora** | **Feijão vermelho com iscas de carne suína**  **Arroz integral**  **Laranja** | **Frango ensopadinho**  **Arroz integral/ Milho cozido** |

**20/03 a 24/03**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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** | **Granola caseira**  **Iogurte natural batido com mel** | **Pãozinho colorido**  **Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Pão caseiro com creme de ricota**  **Água** | **Bolo integral de fubá**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil II e III | **Torradinha integral caseira com azeite de oliva e ervas**  **Suco integral de uva** | **Granola caseira sem açúcar**  **Iogurte natural batido com frutas** | **Pãozinho colorido**  **Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Pão caseiro com creme de ricota**  **Água** | **Bolo integral de fubá 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 mexido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Molho bolonhesa**  **Parafuso de farinha de arroz/ Farofa de aveia**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Iscas de frango empanadas e assadas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne**  **Arroz/ Palitos de polenta assadas com azeite de oliva e ervas**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Peixe assado**  **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** | **Iscas de frango empanadas e assadas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne**  **Polenta**  **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**  **Parafuso de farinha de arroz**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Iscas de frango empanadas e assadas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne**  **Arroz/ Palitos de polenta 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)** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes**  **Purê de batata/ Arroz** | **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)** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes**  **Purê de batata/ Arroz** | **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)** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes**  **Purê de batata/ Arroz** | **Carne moída com legumes**  **Arroz integral com açafrão** |

**27/03 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** | **Pão integral com nata**  **Suco de abacaxi com hortelã** | **Pão de queijo multigrãos**  **Água** | **Pão caseiro com manteiga (aquecido)**  **Suco de laranja com cenoura** | **Bolo integral de laranja**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil II e III | **Rosquinha de polvilho**  **Leite batido com banana e cacau** | **Pão integral com nata**  **Suco de abacaxi com hortelã** | **Pão de queijo multigrãos**  **Água** | **Pão caseiro com manteiga (aquecido)**  **Suco de laranja com cenoura** | **Bolo integral de laranja sem açúcar**  **Chá de erva-doce** |
| 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** |  |
| **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/ 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** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **Ovo mexido com tempero verde**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Bife acebolado**  **Aletria ao molho de tomate/ 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** | **Lombo suíno assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Bife acebolado**  **Espaguete sem glúten e ovos ao molho de tomate/ 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** | **Lombo suíno assado**  **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 | **Melão** | **Mamão** | **Manga** | **Banana** | **Maçã** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Ervilha partida com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Picadinho de carne com legumes Macarrão parafuso com brócolis** | **Ovo mexido**  **Feijão preto com legumes**  **Arroz integral** | **Almôndegas de carne ao molho de tomate**  **Arroz integral/ Purê de batata** |
| Infantil I | **Ervilha partida com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Picadinho de carne com legumes Macarrão conchinha com brócolis** | **Ovo mexido**  **Feijão preto com legumes**  **Arroz integral** | **Almôndegas de carne ao molho de tomate**  **Arroz integral/ Purê de batata** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Ervilha partida com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **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** | **Carne moída com legumes**  **Arroz integral/ Purê de batata** |