**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 legumesMacarrão 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 legumesMacarrão 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 legumesParafuso sem glúten e ovos com brócolis** | **Ovo mexido****Feijão preto com legumes****Arroz integral** | **Carne moída com legumes****Arroz integral/ Purê de batata** |