**01/11 A 04/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés |  | **Pão caseiro de batata doce com manteiga e queijo**  **Suco integral de uva** | **FERIADO** | **Iogurte natural batido com frutas vermelhas**  **Granola caseira** | **Cuca de banana**  **Chá de erva-cidreira**  **Fruta: mamão** |
| Infantil II e III |  | **Pão caseiro de batata doce com manteiga e queijo**  **Suco integral de uva** | **FERIADO** | **Iogurte natural batido com frutas vermelhas**  **e banana**  **Granola caseira** | **Cuca de banana**  **Chá de erva-cidreira**  **Fruta: mamão** |
| Infantil I |  | **Manga** | **FERIADO** | **Banana** | **Mamão** |
| Isento de glúten, leite e ovos |  | **Frutas da estação** | **FERIADO** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| **ALMOÇO**  Infantil II ao Pré III |  | **Picadinho de carne ao molho de tomate com batatas**  **Arroz integral/ Abóbora cabutiá assada**  **Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **FERIADO** | **Carne suína enfarofada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu com milho** | **Iscas de frango aceboladas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Infantil I |  | **Picadinho de carne ao molho de tomate com batatas**  **Purê de abóbora**  **Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **FERIADO** | **Carne suína enfarofada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Iscas de frango aceboladas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Isento de glúten, leite e ovos |  | **Picadinho de carne ao molho de tomate com batatas**  **Arroz integral/ Abóbora cabutiá assada**  **Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **FERIADO** | **Carne suína enfarofada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu com milho** | **Iscas de frango aceboladas**  **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** | **FERIADO** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| Infantil I |  | **Maçã** | **FERIADO** | **Manga** | **Abacate com laranja** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III |  | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **FERIADO** | **Canja** | **Molho bolonhesa com legumes**  **Purê de batata com abóbora**  **Arroz** |
| Infantil I |  | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **FERIADO** | **Canja** | **Molho bolonhesa com legumes**  **Purê de batata com abóbora)** |
| Isento de glúten, leite e ovos |  | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **FERIADO** | **Canja** | **Molho bolonhesa com legumes**  **Purê de batata com abóbora**  **Arroz** |

**07/11 A 11/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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** | **Pão de queijo multigrãos**  **Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Pão caseiro com manteiga e ovo mexido**  **Suco de maracujá com melão** | **Bolachinhas amanteigadas**  **Iogurte natural batido com morango** | **Bolo de laramja com gotas de chocolate meio amargo**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil II e III | **Torradinha integral caseira com azeite de oliva e ervas**  **Suco integral de uva** | **Pão de queijo multigrãos**  **Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Pão caseiro com manteiga e ovo mexido**  **Suco de maracujá com melão** | **Bolachinhas amanteigadas sem açúcar**  **Iogurte natural batido com morango** | **Bolo de laranja sem açúcar**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Melão** | **Abacate com laranja** | **Mamão** |
| 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 alho poró**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Carne de panela**  **Espaguete/ Farofa nutritiva**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Estrogonofe de carne**  **Arroz integral/ Batata doce assada com azeite de oliva e ervas**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Mini hambúguer de peixe**  **Arroz integral/ Feijão**  **Milho/ Chuchu** |
| Infantil I | **Ovo mexido com alho poró**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Carne de panela**  **Macarrão conchinha**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne**  **Purê de batata doce com azeite de oliva e ervas**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Mini hambúguer de peixe**  **Arroz integral/ Feijão**  **Chuchu** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Carne de panela**  **Espaguete sem glúten e ovos/ Farofa nutritiva**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne**  **Arroz integral/ Batata doce assada com azeite de oliva e ervas**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Mini hambúguer de peixe**  **Arroz integral/ Feijão**  **Milho/ Chuchu** |
| **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** | **Mamão** | **Melão** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Sopinha de feijão com macarrão conchinha e legumes** | **Cubinhos de frango ao molho de tomate com abóbora**  **Arroz integral com brócolis** |
| Infantil I | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Sopinha de feijão com macarrão conchinha e legumes** | **Cubinhos de frango ao molho de tomate com abóbora**  **Arroz integral com brócolis** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Sopinha de feijão com macarrãosem glúten e ovos e legumes** | **Cubinhos de frango ao molho de tomate com abóbora**  **Arroz integral com brócolis** |

**14/11 a 18/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **PLANTÃO** | **FERIADO** | **Torradinha integral com manteiga e ervas**  **Chá de camomila** | **Pãozinho de abóbora com queijo**  **Suco de laranja com cenoura** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil II e III | **PLANTÃO** | **FERIADO** | **Torradinha integral com manteiga e ervas**  **Chá de camomila** | **Pãozinho de abóbora com queijo**  **Suco de laranja com cenoura** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau**  **sem açúcar**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil I | **PLANTÃO** | **FERIADO** | **Banana** | **Mamão** | **Melão** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **PLANTÃO** | **FERIADO** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| **ALMOÇO**  Infantil II ao Pré III | **PLANTÃO** | **FERIADO** | **Frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Molho bolonhesa**  **Polenta/ Arroz**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Frango enfarofado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Brócolis** |
| Infantil I | **PLANTÃO** | **FERIADO** | **Frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Molho bolonhesa**  **Polenta/ Arroz**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Frango enfarofado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Brócolis** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **PLANTÃO** | **FERIADO** | **Frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Molho bolonhesa**  **Polenta/ Arroz**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Frango enfarofado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Brócolis** |
| **LANCHE DA TARDE**  Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de glúten, leite e ovos | **PLANTÃO** | **FERIADO** | **Frutas da estação** | **ESCOLA FECHADA**  **FESTA DE ENCERRAMENTO** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **PLANTÃO** | **FERIADO** | **Manga** | **ESCOLA FECHADA** | **Maçã** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **PLANTÃO** | **FERIADO** | **Iscas de carne com legumes Parafuso** | **ESCOLA FECHADA** | **Canja de carne** |
| Infantil I | **PLANTÃO** | **FERIADO** | **Iscas de carne com legumes  Macarrão conchinha** | **ESCOLA FECHADA** | **Canja de carne** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **PLANTÃO** | **FERIADO** | **Iscas de carne com legumes  Parafuso sem glúten e ovos** | **ESCOLA FECHADA** | **Canja de carne** |

**21/11 a 25/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Torradinha integral com manteiga e ervas**  **Leite batido com chocolate em pó 70%** | **Pão caseiro de batata com manteiga e ovo cozido**  **Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Pãozinho de polvilho**  **Iogurte natural batido com mamão e chia** | **Pão caseiro com nata**  **Suco de laranja** | **Bolo de banana sem glúten e lácteos**  **Chá de camomila** |
| Infantil II e III | **Torradinha integral com manteiga e ervas**  **Leite batido com cacau e banana** | **Pão caseiro de batata com manteiga e ovo cozido**  **Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Pãozinho de polvilho**  **Iogurte natural batido com mamão e chia** | **Pão caseiro com nata**  **Suco de laranja** | **Bolo de banana sem açúcar, glúten e lácteos**  **Chá de camomila** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Mamão** | **Manga** | **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 japonês/ Milho** | **Frango assado**  **Espaguete ao molho de tomate/ Palitinhos de cenoura assadas com azeite de oliva e ervas**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Feijaodinha (feijão com iscas de carne e legumes)**  **Arroz integral**  **Farofa nutritiva**  **Couve refogada**  **Tomate** | **Frango ensopado**  **Arroz integral/ Cubinhos de polenta assados**  **Cenoura ralada/ Grão de bico temperadinho** | **Bife acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Beterraba cozida** |
| Infantil I | **Ovo estalado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês** | **Frango assado**  **Macarrão argolinha/ Palitinhos de cenoura assadas com azeite de oliva e ervas**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Feijaodinha (feijão com iscas de carne e legumes)**  **Arroz integral**  **Couve refogada**  **Tomate** | **Frango ensopado**  **Polenta**  **Cenoura ralada/ Grão de bico temperadinho** | **Bife acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Beterraba cozida** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Milho** | **Frango assado**  **Espaguete sem glúten e ovos ao molho de tomate/ Palitinhos de cenoura assadas com azeite de oliva e ervas**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Feijaodinha (feijão com iscas de carne e legumes)**  **Arroz integral**  **Farofa nutritiva**  **Couve refogada**  **Tomate** | **Frango ensopado**  **Arroz integral/ Cubinhos de polenta assados**  **Cenoura ralada/ Grão de bico temperadinho** | **Bife acebolado**  **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 | **Manga** | **Mamão** | **Banana** | **Melão** | **Maçã** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Polenta à bolonhesa** | **Feijão carioca com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes** | **Carne de panela**  **Purê de batata inglesa , batata doce a abóbora** | **Frango ensopado com legumes**  **Aipim cozido** |
| Infantil I | **Polenta à bolonhesa** | **Feijão carioca com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes** | **Carne de panela**  **Purê de batata inglesa , batata doce a abóbora** | **Frango ensopado com legumes**  **Aipim cozido** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Polenta à bolonhesa** | **Feijão carioca com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes** | **Carne de panela**  **Purê de batata inglesa , batata doce a abóbora** | **Frango ensopado com legumes**  **Aipim cozido** |

**28/11 a 30/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira |  |  |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Biscoito de aveia e polvilho**  **Suco integral de uva** | **Pão de queijo de liquidificador**  **Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Pão caseiro com manteiga e ovo mexido**  **Suco de maracujá com melão** |  |  |
| Infantil II e III | **Torradinha integral caseira com azeite de oliva e ervas**  **Suco integral de uva** | **Pão de queijo de liquidificador**  **Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Pão caseiro com manteiga e ovo mexido**  **Suco de maracujá com melão** |  |  |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Melão** |  |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |  |  |
| **ALMOÇO**  Infantil II ao Pré III | **Ovo mexido com tempero verde**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Carne de panela**  **Espaguete/ Aipim assado com azeite de oliva e ervas**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** |  |  |
| Infantil I | **Ovo mexido com alho poró**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Carne de panela**  **Macarrão conchinha**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** |  |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Carne de panela**  **Espaguete sem glúten e ovos/ Aipim assado com azeite de oliva e ervas**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** |  |  |
| **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** | **Maçã** | **Manga** |  |  |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** |  |  |
| Infantil I | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** |  |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** |  |  |