**28/11 a 02/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-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** | **Bolo integral de fubá**  **Chá de camomila** | **Pão integral com nata**  **Suco de laranja** |
| 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** | **Bolo integral de fubá sem açúcar**  **Chá de camomila** | **Pão integral com nata**  **Suco de laranja** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Melão** | **Mamão** | **Manga** |
| 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 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** | **Almôndegas de carne ao molho de tomate**  **Arroz integral/ Farofa nutritiva**  **Cenoura ralada/ Brócolis** | **Lombo suíno assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Beterraba cozida** |
| 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** | **Almôndegas de carne ao molho de tomate**  **Arroz integral**  **Cenoura ralada/ Brócolis** | **Lombo suíno assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Beterraba cozida** |
| 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** | **Almôndegas de carne ao molho de tomate**  **Arroz integral/ Farofa nutritiva**  **Cenoura ralada/ Brócolis** | **Lombo suíno assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ 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** | **Feijão com legumes**  **Arroz integral** | **Frango com legumes**  **Espaguete** |
| Infantil I | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Feijão com legumes**  **Arroz integral** | **Frango com legumes**  **Aletria** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Feijão com legumes**  **Arroz integral** | **Frango com legumes**  **Espaguete sem glúten e ovos** |

**05/12 a 09/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 de batata doce com banana e canela**  **Chá de frutas** | **Palitinhos de polvilho temperados**  **Suco de maracujá**  **Fruta: mamão** | **Bolo integral de laranja**  **Chá de camomila**  **Fruta: manga** |
| 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 de batata doce com banana e canela**  **Chá de frutas** | **Palitinhos de polvilho temperados**  **Suco de maracujá** | **Bolo integral de laranja sem açúcar**  **Chá de camomila** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Melão** | **Mamão** | **Manga** |
| 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 e tomate picadinhos** | **Molho bolonhesa**  **Parafuso de farinha de arroz (sem glúten)/ Couve-flor gratinada**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Iscas de frango enfarofadas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne**  **Arroz/ Polenta**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Picadinho de frango refogado com tomate, cebola e tempero verde**  **Arroz integral/ Feijão**  **Repolho/ Beterraba cozida** |
| Infantil I | **Ovo estalado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Molho bolonhesa**  **Macarrão argolinha**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Iscas de frango enfarofadas Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne**  **Polenta**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Picadinho de frango refogado com tomate, cebola e tempero verde**  **Arroz integral/ Feijão**  **Repolho/ 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)**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Iscas de frango enfarofadas Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne**  **Arroz**  **Polenta em palitos assadas com azeite de oliva e ervas Cenoura ralada/ Chuchu** | **Picadinho de frango refogado com tomate, cebola e tempero verde**  **Arroz integral/ Feijão**  **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** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **Banana** | **Maçã** | **Manga** | **Melão** | **Mamão** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Molho de tomate enriquecido com legumes e pedacinhos de brócolis/ Polenta** | **Canja** | **Macarrão à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes**  **Purê de batata** | **Carne moída com legumes**  **Arroz integral** |
| Infantil I | **Molho de tomate enriquecido com legumes e pedacinhos de brócolis/ Polenta** | **Canja** | **Macarrão conchinha à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes**  **Purê de batata** | **Carne moída com legumes**  **Arroz integral** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Molho de tomate enriquecido com legumes e pedacinhos de brócolis/ Polenta** | **Canja** | **Macarrão sem glúten e ovos à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes**  **Purê de batata** | **Carne moída com legumes**  **Arroz integral** |

**12/12 a 16/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Bolachinha amanteigadas**  **Leite batido com banana, cacau e mel** | **Pão integral com nata**  **Suco de abacaxi com hortelã** | **Pãozão de queijo**  **Chá de camomila** | **Pão caseiro com manteiga e ovo cozido**  **Suco de laranja com cenoura** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil II e III | **Bolachinha amanteigadas sem açúcar**  **Leite batido com banana e cacau** | **Pão integral com nata**  **Suco de abacaxi com hortelã** | **Pãozão de queijo**  **Chá de camomila** | **Pão caseiro com manteiga e ovo cozido**  **Suco de laranja com cenoura** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau 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** | **Frutas da estação** |
| **ALMOÇO**  Infantil II ao Pré III | **Ovo cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Enroladinho de carne com cenoura**  **Espaguete/ Farofa nutritiva**  **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com batatas**  **Arroz integral/ Repolho/ Beterraba cozida** | **Peixe assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Brócolis** |
| Infantil I | **Ovo cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Enroladinho de carne com cenoura**  **Aletria**  **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com batatas**  **Arroz integral**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Peixe assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Brócolis** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Enroladinho de carne com cenoura**  **Espaguete sem glúten e ovos/ Farofa nutritiva**  **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com batatas**  **Arroz integral/ Repolho/ Beterraba cozida** | **Peixe assado**  **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 | **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 | **Lentilha com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Picadinho de carne com legumes Parafuso** | **Sopinha de feijão com arroz e legumes** | **Canja** |
| Infantil I | **Lentilha com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Picadinho de carne com legumes Macarrão conchinha** | **Sopinha de feijão com arroz e legumes** | **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** | **Sopinha de feijão com arroz e legumes** | **Canja** |

**19/12 a 19/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Rosquinha de povilho**  **Cha** |  |  |  |  |
| Infantil II e III | **Rosquinha d epovilho**  **Chá** |  |  |  |  |
| Infantil I | **Maçã** |  |  |  |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** |  |  |  |  |
| **ALMOÇO**  Infantil II ao Pré III | **Ovo mexido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** |  |  |  |  |
| Infantil I | **Ovo mexido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** |  |  |  |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ 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** |  |  |  |  |
| Infantil I | **Manga** |  |  |  |  |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Polenta à bolonhesa** |  |  |  |  |
| Infantil I | **Polenta à bolonhesa** |  |  |  |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Polenta à bolonhesa** |  |  |  |  |