**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 legumesParafuso**  | **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 legumesMacarrão 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 legumesParafuso 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** |  |  |  |  |