**24/01 a 28/01**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Biscoito de aveia polvilho e coco**  **Suco de laranja com couve e gengibre**  **Fruta: maçã** | **Pão integral com manteiga (aquecido)**  **Chá de abacaxi, canela e cravo**  **Fruta: banana** | **Pãozinho de ricota com chia**  **Suco de abacaxi com hortelã**  **Fruta: manga** | **Pão caseiro com nata**  **Iogurte natural batido com leite e morangos**  **Fruta: mamão** | **Bolo formigueiro (banana, aveia e mel)**  **Chá de camomila**  **Fruta: melão** |
| Infantil II e III | **Biscoito de aveia polvilho e coco sem açúcar**  **Suco de laranja com couve e gengibre**  **Fruta: maçã** | **Pão integral com manteiga (aquecido)**  **Chá de abacaxi, canela e cravo**  **Fruta: banana** | **Pãozinho de ricota com chia**  **Suco de abacaxi com hortelã**  **Fruta: manga** | **Pão caseiro com nata**  **Iogurte natural batido com leite, morangos e banana**  **Fruta: mamão** | **Bolo formigueiro (banana, aveia e uva-passas)**  **Chá de camomila**  **Fruta: melão** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Manga** | **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 mexido com creme de ricota e tapioca**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Frango ensopado**  **Polenta**  **Opção: arroz**  **Alface/ Beterraba cozida** | **Iscas de carne aceboladas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Milho** | **Frango enfarofado**  **Parafuso ao molho de tomate/ Abóbora cabitiá assada com azeite de oliva e ervas**  **Pepino japonês/ Beterraba cozida** | **Mini hambúrguer de peixe**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Chuchu** |
| Infantil I | **Ovo cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Frango ensopado**  **Polenta**  **Alface/ Beterraba cozida** | **Iscas de carne aceboladas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Milho** | **Frango aceboladinho**  **Purê de abóbora cabutiá**  **Pepino japonês/ Beterraba cozida** | **Mini hambúrguer de peixe**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Chuchu** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Frango ensopado**  **Polenta**  **Opção: arroz**  **Alface/ Beterraba cozida** | **Iscas de carne aceboladas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Milho** | **Frango enfarofado**  **Macarrão sem glúten e ovos ao molho de tomate/ Abóbora cabitiá assada com azeite de oliva e ervas**  **Pepino japonês/ Beterraba cozida** | **Mini hambúrguer de peixe**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ 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 | **Melão** | **Mamão** | **Maçã** | **Banana** | **Manga** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Canja** | **Feijão com legumes e ora-pro-nobis**  **Arroz integral** | **Risoto (arroz integral, quinoa, frango e legumes)** | **Sopa de lentilha com legumes** | **Polenta à bolonhesa** |
| Infantil I | **Canja** | **Feijão com legumes e ora-pro-nobis**  **Arroz integral** | **Risoto (arroz integral, quinoa, frango e legumes)** | **Sopa de lentilha com legumes** | **Polenta à bolonhesa** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Canja** | **Feijão com legumes e ora-pro-nobis**  **Arroz integral** | **Risoto (arroz integral, quinoa, frango e legumes)** | **Sopa de lentilha com legumes** | **Polenta à bolonhesa** |

**OBS: 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. 2) Nos lanches que não tiver oferta de bebida, será servido água. 3) No lanche da tarde será servido 2 ou 3 variedades de frutas. 4) Arroz integral será servido com 50% arroz parboilizado e 50% arroz integral, o mesmo se aplica para as massas. 5) Os pães serão feitos na escola e sem ovos. 6) No almoço e jantar será servido água. 7) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 8) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 9) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 10) O cardápio do Infantil I é isento de sal, suco, açúcar, leite e derivados. 11) O cardápio do Infantil II e III é isento de açúcar. 12) Infantil I: as preparação não serão liquidificadas, apenas amassadas com o garfo, trituradas, desfiadas bem miudamente (salvo situações como por exemplo, manga com muitos fiapos. 13) Nas preparações salgadas do Infantil I será adicionado 1 fio de azeite de oliva. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**

**31/01 a 04/02**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Cookies integrais de cacau**  **Chá de maçã com canela**  **Fruta: melão** | **Pão de batata doce caseiro com nata**  **Suco de maracujá com espinafre**  **Fruta: melancia** | **Banana em rodelas com canela em pó**  **Iogurte caseiro batido com mel**  **Granola caseira** | **Pão integral com manteiga e ovo mexido**  **Suco integral de uva**  **Fruta: maçã** | **Bolo de cenoura e laranja**  **Chá de erva-cidreira**  **Fruta: manga** |
| Infantil II e III | **Cookies integrais de cacau sem açúcar**  **Chá de maçã com canela**  **Fruta: melão** | **Pão de batata doce caseiro com nata**  **Suco de maracujá com espinafre**  **Fruta: melancia** | **Banana em rodelas com canela em pó**  **Iogurte caseiro batido com frutas** | **Pão integral com manteiga e ovo mexido**  **Suco integral de uva**  **Fruta: maçã** | **Bolo de cenoura e laranja sem açúcar**  **Chá de erva-cidreira**  **Fruta: manga** |
| Infantil I | **Melão** | **Melancia** | **Banana** | **Maçã** | **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 cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Enroladinho de carne com legumes**  **Parafuso/ Farofa nutritiva**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Bolinho de frango com chuchu (assado)**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Brócolis** | **Carne de panela**  **Arroz/ Aipim cozido**  **Beterraba cozida/ Milho** | **Carne suína enfarofada**  **Arroz integral/ Lentilha**  **Tomate/ Couve-flor** |
| Infantil I | **Ovo cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Enroladinho de carne com legumes**  **Aletria**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Bolinho de frango com chuchu (assado)**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Brócolis** | **Carne de panela**  **Purê de aipim**  **Beterraba cozida/ Milho** | **Carne suína aceboladinha**  **Arroz integral/ Lentilha**  **Tomate/ Couve-flor** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Enroladinho de carne com legumes**  **Parafuso sem glúten e ovos**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Frango aceboladinho**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Brócolis** | **Carne de panela**  **Arroz/ Aipim cozido**  **Beterraba cozida/ Milho** | **Carne suína enfarofada**  **Arroz integral/ Lentilha**  **Tomate/ 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 | **Maçã** | **Banana** | **Manga** | **Abacate com laranja** | **Melão** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Polenta à bolonhesa** | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Espaguete com almôndegas nutritivas de carne ao molho de tomate** | **Canja** | **Carreteiro (arroz, picadinho de carne e legumes)** |
| Infantil I | **Polenta à bolonhesa** | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Aletria com almôndegas nutritivas de carne ao molho de tomate** | **Canja** | **Carreteiro (arroz, picadinho de carne e legumes)** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Polenta à bolonhesa** | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Carne moída ensopadas com legumes**  **Macarrão sem glúten e ovos** | **Canja** | **Carreteiro (arroz, picadinho de carne e legumes)** |

**OBS: 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. 2) Nos lanches que não tiver oferta de bebida, será servido água. 3) No lanche da tarde será servido 2 ou 3 variedades de frutas. 4) Arroz integral será servido com 50% arroz parboilizado e 50% arroz integral, o mesmo se aplica para as massas. 5) Os pães serão feitos na escola e sem ovos. 6) No almoço e jantar será servido água. 7) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 8) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 9) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 10) O cardápio do Infantil I é isento de sal, suco, açúcar, leite e derivados. 11) O cardápio do Infantil II e III é isento de açúcar. 12) Infantil I: as preparação não serão liquidificadas, apenas amassadas com o garfo, trituradas, desfiadas bem miudamente (salvo situações como por exemplo, manga com muitos fiapos. 13) Nas preparações salgadas do Infantil I será adicionado 1 fio de azeite de oliva. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**

**07/02 a 11/02**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Torradinha integral com azeite de oliva e ervas**  **Suco de laranja com cenoura**  **Fruta: maçã** | **Palitinhos de grão de bico e queijo**  **Vitamina de frutas**  **Fruta: banana** | **Pão caseiro com nata**  **Suco de abacaxi com hortelã**  **Fruta: manga** | **Frutas picadas**  **Iogurte caseiro de morango**  **Flocos de milho sem açúcar** | **Bolo integral de laranja**  **Chá de camomila**  **Fruta: melão** |
| Infantil II e III | **Torradinha integral com azeite de oliva e ervas**  **Suco de laranja com cenoura**  **Fruta: maçã** | **Rosquinha de polvilho**  **Vitamina de frutas**  **Fruta: banana** | **Pão caseiro com nata**  **Suco de abacaxi com hortelã**  **Fruta: manga** | **Frutas picadas**  **Iogurte caseiro de morango e banana**  **Flocos de milho sem açúcar** | **Bolo integral de laranja sem açúcar**  **Chá de camomila**  **Fruta: melão** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Manga** | **Abacate com banana** | **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**  **Repolho/ Cenoura cozida** | **Frango ensopado**  **Arroz/ Batata doce cozida**  **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Almôndegas nutritivas de carne assadas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Brócolis** | **Estrogonofe de frango**  **Arroz integral/ Aipim assado com azeite de oliva e ervas**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Iscas de carne aceboladas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Beterraba cozida** |
| Infantil I | **Ovo mexido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Repolho/ Cenoura cozida** | **Frango ensopado**  **Purê de batata doce**  **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Almôndegas nutritivas de carne assadas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Brócolis** | **Frango refogadinho**  **Purê de aipim**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Iscas de carne aceboladas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Beterraba cozida** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Repolho/ Cenoura cozida** | **Frango ensopado**  **Arroz/ Batata doce cozida**  **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Carne moída refogadinha**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Brócolis** | **Frango refogadinho**  **Arroz integral/ Aipim assado com azeite de oliva e ervas**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Iscas de carne aceboladas**  **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 | **Melão** | **Mamão com laranja** | **Banana** | **Maçã** | **Manga** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Polenta + molho de frango desfiado com legumes** | **Feijão com legumes**  **Arroz integrtal** | **Risoto (arroz, frango e legumes)** | **Sopa de lentilha com macarrão conchinha e legumes** | **Canja** |
| Infantil I | **Polenta + molho de frango desfiado com legumes** | **Feijão com legumes**  **Arroz integrtal** | **Risoto (arroz, frango e legumes)** | **Sopa de lentilha com macarrão conchinha e legumes** | **Canja** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Polenta + molho de frango desfiado com legumes** | **Feijão com legumes**  **Arroz integrtal** | **Risoto (arroz, frango e legumes)** | **Sopa de lentilha com legumes** | **Canja** |

**OBS: 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. 2) Nos lanches que não tiver oferta de bebida, será servido água. 3) No lanche da tarde será servido 2 ou 3 variedades de frutas. 4) Arroz integral será servido com 50% arroz parboilizado e 50% arroz integral, o mesmo se aplica para as massas. 5) Os pães serão feitos na escola e sem ovos. 6) No almoço e jantar será servido água. 7) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 8) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 9) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 10) O cardápio do Infantil I é isento de sal, suco, açúcar, leite e derivados. 11) O cardápio do Infantil II e III é isento de açúcar. 12) Infantil I: as preparação não serão liquidificadas, apenas amassadas com o garfo, trituradas, desfiadas bem miudamente (salvo situações como por exemplo, manga com muitos fiapos. 13) Nas preparações salgadas do Infantil I será adicionado 1 fio de azeite de oliva. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Torradinha integral caseira com manteiga e ervas**  **Suco de laranja**  **Fruta: maçã** | **Rosquinha de polvilho**  **Iogurte caseiro de morango**  **Fruta: banana** | **Pão integral com creme de ricota**  **Chá de hortelã**  **Fruta: manga** | **Pãozinho de mandioca com cenoura**  **Suco de laranja**  **Fruta: mamão** | **Bolo integral de fubá**  **Chá de erva-cidreira**  **Fruta: melancia** |
| Infantil II e III | **Torradinha integral caseira com manteiga e ervas**  **Suco de laranja**  **Fruta: maçã** | **Rosquinha de polvilho**  **Iogurte caseiro de morango e banana**  **Fruta: banana** | **Pão integral com creme de ricota**  **Chá de hortelã**  **Fruta: manga** | **Pãozinho de mandioca com cenoura**  **Suco de laranja**  **Fruta: mamão** | **Bolo integral de fubá sem açúcar**  **Chá de erva-cidreira**  **Fruta: melancia** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana com maracujá** | **Manga** | **Mamão** | **Melancia** |
| 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**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Carreteiro (arroz, iscas de carne, cenoura, brócolis e chuchu)**  **Farofa nutritiva**  **Alface/ Beterraba cozida** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Brócolis** | **Carne de panela**  **Arroz integral/ Batata assada com azeite de oliva e cúrcuma**  **Pepino japonês/ Beterraba cozida** | **Frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Couve-flor** |
| Infantil I | **Ovo cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Carreteiro (arroz, iscas de carne, cenoura, brócolis e chuchu)**  **Alface/ Beterraba cozida** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Brócolis** | **Carne de panela**  **Purê de batata**  **Pepino japonês/ Beterraba cozida** | **Frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Couve-flor** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Carreteiro (arroz, iscas de carne, cenoura, brócolis e chuchu)**  **Farofa nutritiva**  **Alface/ Beterraba cozida** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Brócolis** | **Carne de panela**  **Arroz integral/ Batata assada com azeite de oliva e cúrcuma**  **Pepino japonês/ Beterraba cozida** | **Frango acebolado**  **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 | **Manga** | **Mamão** | **Abacate com banana** | **Melão** | **Kiwi** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Canja (sopa de frango com arroz, legumes e aipim)** | **Feijoadinha (feijão com iscas de carne suína e legumes)**  **Arroz integral** | **Polenta + iscas de carne com legumes** | **Sopa de lentilha com arroz e legumes** | **Arroz com carne moída e abóbora** |
| Infantil I | **Canja (sopa de frango com arroz, legumes e aipim)** | **Feijoadinha (feijão com iscas de carne suína e legumes)**  **Arroz integral** | **Polenta + iscas de carne com legumes** | **Sopa de lentilha com arroz e legumes** | **Arroz com carne moída e abóbora** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Canja (sopa de frango com arroz, legumes e aipim)** | **Feijoadinha (feijão com iscas de carne suína e legumes)**  **Arroz integral** | **Polenta + iscas de carne com legumes** | **Sopa de lentilha com arroz e legumes** | **Arroz com carne moída e abóbora** |

**14/02 a 18/02**

**OBS: 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. 2) Nos lanches que não tiver oferta de bebida, será servido água. 3) No lanche da tarde será servido 2 ou 3 variedades de frutas. 4) Arroz integral será servido com 50% arroz parboilizado e 50% arroz integral, o mesmo se aplica para as massas. 5) Os pães serão feitos na escola e sem ovos. 6) No almoço e jantar será servido água. 7) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 8) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 9) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 10) O cardápio do Infantil I é isento de sal, suco, açúcar, leite e derivados. 11) O cardápio do Infantil II e III é isento de açúcar. 12) Infantil I: as preparação não serão liquidificadas, apenas amassadas com o garfo, trituradas, desfiadas bem miudamente (salvo situações como por exemplo, manga com muitos fiapos. 13) Nas preparações salgadas do Infantil I será adicionado 1 fio de azeite de oliva. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**

**21/02 a 25/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Torradinha com manteiga, queijo e tomate**  **Chá de camomila**  **Fruta: maçã** | **Biscoito caseiro de polvilho e aveia**  **Suco integral de uva**  **Fruta: manga** | **Frutas picadas com granola**  **Iogurte natural batido com leite e mel** | **Pão caseiro com ovo mexido**  **Suco de laranja, couve e gengibre**  **Fruta: mamão** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau**  **Chá de erva-doce**  **Fruta: melão** |
| Infantil II e III | **Torradinha com manteiga, queijo e tomate**  **Chá de camomila**  **Fruta: maçã** | **Biscoito caseiro de polvilho e aveia sem açúcar**  **Suco integral de uva**  **Fruta: manga** | **Frutas picadas com granola**  **Iogurte natural batido com leite e frutas** | **Pão caseiro com ovo mexido**  **Suco de laranja, couve e gengibre**  **Fruta: mamão** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau**  **sem açúcar**  **Chá de erva-doce**  **Fruta: melão** |
| 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 estalado na manteiga**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino/ Cenoura cozida** | **Espaguete à bolonhesa**  **Opção: arroz**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Frango enfarofado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Couve-flor/ Tomate** | **Estrogonofe de carne**  **Arroz/ Batata doce assada com azeite de oliva e cúrcuma**  **Beterraba cozida/ Cenoura ralada** | **Iscas de carne suína aceboladas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** |
| Infantil I | **Ovo mexido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino/ Cenoura cozida** | **Aletria à bolonhesa**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Couve-flor/ Tomate** | **Picadinho de carne**  **Purê de batata doce**  **Beterraba cozida/ Cenoura ralada** | **Iscas de carne suína aceboladas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino/ Cenoura cozida** | **Arroz à bolonhesa**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Couve-flor/ Tomate** | **Picadinho de carne**  **Arroz/ Batata doce assada com azeite de oliva e cúrcuma**  **Beterraba cozida/ Cenoura ralada** | **Iscas de carne suína aceboladas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** |
| **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** | **Maçã** | **Banana** | **Manga** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Sopa de carne com macarrão argolinhas e legumes** | **Lentilha com frango e legumes + arroz** | **Polenta à bolonhesa** | **Risoto integral (arroz integral, frango e legumes)** | **Parafuso + Mini almôndegas de carne ao molho de tomate** |
| Infantil I | **Sopa de carne com macarrão argolinhas e legumes** | **Lentilha com frango e legumes + arroz** | **Polenta à bolonhesa** | **Risoto integral (arroz integral, frango e legumes)** | **Aletria + Mini almôndegas de carne ao molho de tomate** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de carne com arroz e legumes** | **Lentilha com frango e legumes + arroz** | **Polenta à bolonhesa** | **Risoto integral (arroz integral, frango e legumes)** | **Parafuso sem glútene ovos + Mini almôndegas de carne ao molho de tomate (sem ovo e farinhas)** |

**OBS: 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. 2) Nos lanches que não tiver oferta de bebida, será servido água. 3) No lanche da tarde será servido 2 ou 3 variedades de frutas. 4) Arroz integral será servido com 50% arroz parboilizado e 50% arroz integral, o mesmo se aplica para as massas. 5) Os pães serão feitos na escola e sem ovos. 6) No almoço e jantar será servido água. 7) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 8) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 9) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 10) O cardápio do Infantil I é isento de sal, suco, açúcar, leite e derivados. 11) O cardápio do Infantil II e III é isento de açúcar. 12) Infantil I: as preparação não serão liquidificadas, apenas amassadas com o garfo, trituradas, desfiadas bem miudamente (salvo situações como por exemplo, manga com muitos fiapos. 13) Nas preparações salgadas do Infantil I será adicionado 1 fio de azeite de oliva. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**