**01/05 A 03/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃ  Infantil III ao Pré III |  |  | **FERIADO** | **Pão integral com geleia Suco de laranja, cenoura e espinafre** | **Bolo de tangerina**  **Chá da horta escolar** |
| Infantil II |  |  | **FERIADO** | **Pão integral com geleia**  **Suco de laranja, cenoura e espinafre** | **Bolo de tangerina (adoçado com uva passas brancas)**  **Chá da horta escolar** |
| Infantil I |  |  | **FERIADO** | **Manga** | **Mamão** |
| Isento de ovo e lactose |  |  | **FERIADO** | **Pão integral com geleia 100% fruta sem adição de açúcar**  **Suco de laranja, cenoura e espinafre** | **Biscoito sem leite e ovo**  **Chá da horta escolar** |
| ALMOÇO  Infantil II ao Pré III |  |  | **FERIADO** | **Espaguete à bolonhesa**  **Tomate/ Cenoura cozida em palitos** | **Peito de frango com brócolis**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês com linhaça dourada/ Beterraba cozida** |
| Infantil I |  |  | **FERIADO** | **Aletria à bolonhesa**  **Tomate/ Cenoura cozida em palitos** | **Peito de frango com brócolis**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês com linhaça dourada/ Beterraba cozida** |
| Isento de ovo e lactose |  |  | **FERIADO** | **Espaguete sem ovos à bolonhesa**  **Tomate/ Cenoura cozida em palitos** | **Peito de frango com brócolis**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês com linhaça dourada/ Beterraba cozida** |
| LANCHE DA TARDE  Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de ovo e lactose |  |  | **FERIADO** | **Frutas da época** | **Frutas da época** |
| Infantil I |  |  | **FERIADO** | **Melão** | **Banana aquecida com canela em pó** |
| JANTAR - Infantil II ao Pré III  \*nas sextas - feiras o Infantil II recebe o jantar do cardápio do Infantil I caso seja lanche a opção geral |  |  | **FERIADO** | **Canja** | **Pão caseiro com patê caseiro de atum e cenoura**  **Suco de frutas** |
| Infantil I |  |  | **FERIADO** | **Canja** | **Purê de aipim e cenoura com molho de carne Brócolis** |
| Isento de ovo e lactose |  |  | **FERIADO** | **Canja** | **Purê de aipim e cenoura com molho de carne Brócolis** |

**FRUTAS DA ÉPOCA – Mês de maio: abacate, banana-maçã, caqui, kiwi, maçã, pera, tangerina e uva.Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano. 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) No almoço e jantar será servido água.6) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 7) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 8) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 9) Para o infantil I não será utilizado sal nas preparação, apenas ervas naturais para temperar. 10) Os pães serão feitos na escola e sem ovos. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**

**06/05 A 10/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃ  Infantil III ao Pré III | **Rosquinha de polvilho**  **Leite batido com banana e cacau** | **Pão caseiroa com creme de ricota**  **Suco de maracujá e melão** | **Granola sem açúcar ou flocos de milho sem açúcar + iogurte caseiro de coco + Fruta (banana e maçã)** | **Pão caseiro com manteiga ghee e melado**  **Suco integral de uva sem adição de açúcar** | **Cuca integral de banana**  **Chá de hortelã** |
| Infantil II | **Rosquinha de polvilho**  **Leite batido com banana e cacau** | **Pão caseiro com creme de ricota**  **Suco de maracujá e melão** | **Granola sem açúcar ou flocos de milho sem açúcar + iogurte caseiro de banana + Fruta (maçã)** | **Pão caseiro com manteiga ghee**  **Suco integral de uva sem adição de açúcar** | **Bolo de banana sem açúcar**  **Chá de hortelã** |
| Infantil I | **Abacate amassado e misturado com suco de laranja** | **Banana** | **Maçã cozida** | **Uva** | **Mamão com manga** |
| Isento de ovo e lactose | **Biscoito sem leite e ovo**  **Leite sem lactose batido com banana e cacau** | **Pão caseiro com manteiga ghee**  **Suco de maracujá e melão** | **Granola sem açúcar ou flocos de milho sem açúcar + iogurte sem lactose + Fruta (banana e maçã)** | **Pão caseiro com manteiga ghee e melado**  **Suco integral de uva sem adição de açúcar** | **Biscoito sem leite e ovo**  **Chá de hortelã** |
| ALMOÇO  Infantil II ao Pré III | **Ovo “frito” na manteiga ghee**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba ralada/ Cenoura cozida em rodelas** | **Carne de panela com batata salsa**  **Parafuso de farinha de arroz com azeite de oliva e ervas/ Farofa com açafrão**  **Couve-flor/ Tomate com chia** | **Frango assado com abóbora**  **Arroz l/ Feijão**  **Brócolis/ Cenoura ralada** | **Estrogonofe de carne**  **Arroz integral**  **Pepino japonês/ Grão de bico temperado** | **Hambúrguer de peixe**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Tomate** |
| Infantil I | **Ovo cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba ralada/ Cenoura cozida em rodelas** | **Carne de panela com batata salsa**  **Aletria com azeite de oliva e ervas/ Farofa com açafrão (sem manteiga)**  **Couve-flor/ Tomate com chia** | **Frango assado com abóbora**  **Arroz / Feijão**  **Brócolis/ Cenoura ralada** | **Carne bovina refogadinha**  **Arroz integralPepino japonês/ Grão de bico temperado** | **Hambúrguer de peixe**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Tomate** |
| Isento de ovo e lactose | **Picadinho de frango com cebola**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba ralada/ Cenoura cozida em rodelas** | **Carne de panela com batata salsa**  **Parafuso sem ovos com azeite de oliva e ervas/ Farofa com açafrão**  **Couve-flor/ Tomate com chia** | **Frango assado com abóbora**  **Arroz l/ Feijão**  **Brócolis/ Cenoura ralada** | **Carne bovina ensopada**  **Arroz integral**  **Pepino japonês/ Grão de bico temperado** | **Hambúrguer de peixe**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Tomate** |
| LANCHE DA TARDE  Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de ovo e lactose | **Frutas da época** | **Frutas da época** | **Frutas da época** | **Frutas da época** | **Frutas da época** |
| Infantil I | **Mamão** | **Uva** | **Manga** | **Pera** | **Banana** |
| JANTAR - Infantil II ao Pré III  \*nas sextas - feiras o Infantil II recebe o jantar do cardápio do Infantil I caso seja lanche a opção geral | **Polenta à bolonhesa**  **Alface com gergelim** | **Risoto (arroz, quinoa, frango, cenoura, milho, abobrinha e brócolis)** | **Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes** | **Lentilha com frango + arroz amarelo (com açafrão)**  **Tomate** | **Mini pão francês com ovo mexido (ovo, tomate e orégano)**  **Suco de frutas** |
| Infantil I | **Polenta à bolonhesa**  **Alface com gergelim** | **Risoto (arroz, quinoa, frango, cenoura, milho, abobrinha e brócolis)** | **Sopa de carne com macarrão de letrinhas e legumes** | **Lentilha com frango + arroz amarelo (com açafrão)**  **Tomate** | **Sopa de frango com batata doce e legumes** |
| Isento de ovo e lactose | **Polenta à bolonhesa**  **Alface com gergelim** | **Risoto (arroz, quinoa, frango, cenoura, milho, abobrinha e brócolis)** | **Sopa de carne com arroz e legumes** | **Lentilha com frango + arroz amarelo (com açafrão)**  **Tomate** | **Sopa de frango com batata doce e legumes** |

**FRUTAS DA ÉPOCA – Mês de maio: abacate, banana-maçã, caqui, kiwi, maçã, pera, tangerina e uva.Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano. 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) No almoço e jantar será servido água.6) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 7) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 8) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 9) Para o infantil I não será utilizado sal nas preparação, apenas ervas naturais para temperar. 10) Os pães serão feitos na escola e sem ovos. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**

**13/05 A 17/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃ  Infantil III ao Pré III | **Cookies caseiros de castanha sem açúcar (adoçado com uva passas brancas)**  **Suco de abacaxi, laranja e manga** | **Pão caseiro com requeijão caseiro**  **Chá caseiro de maçã com canela** | **“Pão de queijo” de batata com chia**  **Cha da horta escolar** | **Pão caseiro integral com nata e mel**  **Suco de laranja, couve e gengibre** | **Bolo de chocolate 70% cacau**  **Chá de melissa** |
| Infantil II | **Cookies caseiros de castanha sem açúcar (adoçado com uva passas brancas)**  **Suco de abacaxi, laranja e manga** | **Pão caeeiro com requeijão caseiro**  **Chá caseiro de maçã com canela** | **“Pão de queijo” de batata com chia**  **Chá da horta escolar** | **Pão caseiro integral com nata**  **Suco de laranja, couve e gengibre** | **Bolo de chocolate 70% cacau (adoçado com uva passas)**  **Chá de melissa** |
| Infantil I | **Melão** | **Pera** | **Banana aquecida com canela em pó** | **Tangerina** | **Mamão com maçã** |
| Isento de ovo e lactose | **Biscoito sem leite e ovo**  **Suco de abacaxi, laranja e manga** | **Pão caseiro com manteiga ghee**  **Chá caseiro de maçã com canela** | **“Pão de queijo” de batata com chia**  **Iogurte sem lactose** | **Pão integral caseiro com mel**  **Suco de laranja, couve e gengibre** | **Biscoito sem leite e ovo**  **Chá de melissa** |
| ALMOÇO  Infantil II ao Pré III | **Omelete com tempero verde, cenoura ralada e açafrão**  **Arroz / Feijão**  **Pepino em cubinhos com gergelim/ Cenoura cozida em palitos** | **Almôndegas de frango ao molho de tomate**  **Arroz**  **Alface americana com tomate e manga** | **Pastelão de carne com legumes**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Pepino japonês em rodelas** | **Cubinhos de frango ensopado com brócolis**  **Arroz**  **Milho e ervilha/ Cenoura ralada** | **Carne suína assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Repolho/ Beterraba cozida** |
| Infantil I | **Omelete com tempero verde, cenoura ralada e açafrão**  **Arroz / Feijão**  **Pepino em cubinhos com gergelim/ Cenoura cozida em palitos** | **Almôndegas de frango ao molho de tomate**  **Arroz**  **Alface americana com tomate e manga** | **Carne moída ensopada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Pepino japonês em rodelas** | **Cubinhos de frango ensopado com brócolis**  **Arroz**  **Ervilha/ Cenoura ralada** | **Carne suína assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Repolho/ Beterraba cozida** |
| Isento de ovo e lactose | **Picadinho de carne**  **Arroz / Feijão**  **Pepino em cubinhos com gergelim/ Cenoura cozida em palitos** | **Almôndegas (sem ovos) de frango ao molho de tomate**  **Arroz**  **Alface americana com tomate e manga** | **Carne moída ensopada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Pepino japonês em rodelas** | **Cubinhos de frango ensopado com brócolis**  **Arroz**  **Milho e ervilha/ Cenoura ralada** | **Carne suína assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Repolho/ Beterraba cozida** |
| LANCHE DA TARDE  Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de ovo e lactose | **Frutas da época** | **Frutas da época** | **Frutas da época** | **Frutas da época** | **Frutas da época** |
| Infantil I | **Maçã cozida** | **Mamão** | **Danoninho baby de manga** | **Abacate com banana** | **Tangerina** |
| JANTAR - Infantil II ao Pré III  \*nas sextas - feiras o Infantil II recebe o jantar do cardápio do Infantil I caso seja lanche a opção geral | **Espaguete ao molho sugo com pedacinhos de legumes**  **Repolho** | **Polenta + iscas de carne ensopada com legumes** | **Sopa de frango com aletria e legumes** | **Feijoadinha (arroz + feijão com legumes + carne)** | **Canja de carne** |
| Infantil I | **Aletria ao molho sugo com pedacinhos de legumes**  **Repolho** | **Polenta + iscas de carne ensopada com legumes** | **Sopa de frango com aletria e legumes** | **Feijoadinha (arroz + feijão com legumes + carne)** | **Canja de carne** |
| Isento de ovo e lactose | **Espaguete sem ovos ao molho sugo com pedacinhos de legumes**  **Repolho** | **Polenta + iscas de carne ensopada com legumes** | **Sopa de frango com arroz e legumes** | **Feijoadinha (arroz + feijão com legumes + carne)** | **Canja de carne** |

**FRUTAS DA ÉPOCA – Mês de maio: abacate, banana-maçã, caqui, kiwi, maçã, pera, tangerina e uva.Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano. 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) No almoço e jantar será servido água.6) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 7) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 8) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 9) Para o infantil I não será utilizado sal nas preparação, apenas ervas naturais para temperar. 10) Os pães serão feitos na escola e sem ovos. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**

**20/05 A 24/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃ  Infantil III ao Pré III | **Biscoito agua e sal**  **Suco integral de maçã sem adição de açúcar** | **Rosca de polvilho (coruja)**  **Iogurte caseiro de banana** | **Pãozinho de ricota, cenoura e chia**  **Chá caseiro da casca do abacaxi com canela** | **Pão ccaseiro om creme de ricota**  **Suco de tangerina com espinafre** | **Bolo integral de laranja**  **Chá de camomila** |
| Infantil II | **Biscoito agua e sal**  **Suco integral de maçã sem adição de açúcar** | **Rosca de polvilho (coruja)**  **Iogurte caseiro de banana** | **Pãozinho de ricota, cenoura e chia**  **Chá caseiro da casca do abacaxi com canela** | **Pão caseiro com creme de ricota**  **Suco de tangerina com espinafre** | **Bolo de laranja sem açúcar**  **Chá de camomila** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Abacaxi** | **Mamão com banana** | **Manga** |
| Isento de ovo e lactose | **Torradinha com manteiga ghee o e orégano**  **Suco integral de maçã sem adição de açúcar** | **Biscoito sem leite e ovo**  **Iogurte sem lactose** | **Pão com mel**  **Chá caseiro da casca do abacaxi com canela** | **Pão com manteiga ghee**  **Suco de tangerina com espinafre** | **Biscoito sem leite e ovo**  **Chá de camomila** |
| ALMOÇO  Infantil II ao Pré III | **Ovo cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura cozida em rodelas/ Pepino com farinha de linhaça dourada** | **Picadinho de carne com abobrinha, vagem e abóbora**  **Arroz**  **Alface/ Beterraba cozida** | **Peito de frango açafrão e cebola**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Carne moída ensopada**  **Arroz/ Purê de batata**  **Cenoura ralada/ Brócolis e couve-flor** | **Lasanha verde de frango**  **Arroz/ Feijão**  **Pepino japonês em rodelas/ Beterraba cozida** |
| Infantil I | **Ovo cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura cozida em rodelas/ Pepino com farinha de linhaça dourada** | **Picadinho de carne com abobrinha, vagem e abóbora**  **Arroz**  **Alface/ Beterraba cozida** | **Peito de frango com açafrão e cebola**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Carne moída ensopada**  **Arroz**  **Cenoura ralada/ Brócolis e couve-flor** | **Frango ao molho de tomate com legumes**  **Aroz/ Feijão**  **Pepino japonês em rodelas/ Beterraba cozida** |
| Isento de ovo e lactose | **Frango refogadinho**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura cozida em rodelas/ Pepino com farinha de linhaça dourada** | **Picadinho de carne com abobrinha, vagem e abóbora**  **Arroz**  **Alface/ Beterraba cozida** | **Peito de frango com açafrão e cebola**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Carne moída ensopada**  **Arroz**  **Cenoura ralada/ Brócolis e couve-flor** | **Frango ao molho de tomate com legumes**  **Arroz/ Feijão**  **Pepino japonês em rodelas/ Beterraba cozida** |
| LANCHE DA TARDE  Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de ovo e lactose | **Frutas da época** | **Frutas da época** | **Frutas da época** | **Frutas da época** | **Frutas da época** |
| Infantil I | **Manga** | **Mamão** | **Melão** | **Maçã** | **Abacaxi** |
| JANTAR - Infantil II ao Pré III  \*nas sextas - feiras o Infantil II recebe o jantar do cardápio do Infantil I caso seja lanche a opção geral | **Talharim de espinafre à bolonhesa** | **Sopinha de feijão com legumes** | **Arroz com carne moída e abóbora Cenoura ralada** | **Polenta + molho de frango com abobrinha e ervilha** | **Bauru (pão com queijo, tomate e orégno – aquecido no forno)**  **Suco de frutas** |
| Infantil I | **Macarrão argolinha à bolonhesa** | **Sopinha de feijão com legumes** | **Arroz com carne moída e abóbora Cenoura ralada** | **Polenta + molho de frango com abobrinha e ervilha** | **Sopa de carne com batata salsa e legumes** |
| Isento de ovo e lactose | **Talharim sem ovos à bolonhesa** | **Sopinha de feijão com legumes** | **Arroz com carne moída e abóbora Cenoura ralada** | **Polenta + molho de frango com abobrinha e ervilha** | **Sopa de carne com batata salsa e legumes** |

**FRUTAS DA ÉPOCA – Mês de maio: abacate, banana-maçã, caqui, kiwi, maçã, pera, tangerina e uva.Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano. 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) No almoço e jantar será servido água.6) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 7) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 8) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 9) Para o infantil I não será utilizado sal nas preparação, apenas ervas naturais para temperar. 10) Os pães serão feitos na escola e sem ovos. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**

**27/05 A 31/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃ  Infantil III ao Pré III | **Cookies caseiros de coco**  **Leite batido com maçã, banana e mamão** | **Queijo-quente (pão integral com queijo aquecido no forno)**  **Suco de laranja, cenoura e beterraba** | **Bolo integral de laranja**  **Cha da horta ecsolar** | **Pão caseiro com manteiga ghee e ovo mexido**  **Suco de abacaxi, melão e hortelã** | **Bolo de cenoura**  **Chá da horta escolar** |
| Infantil II | **Cookies caseiros de coco (adoçado com uvas passas pretas)**  **Leite batido com maçã, banana e mamão** | **Queijo-quente (pão integral com queijo aquecido no forno)**  **Suco de laranja, cenoura e beterraba** | **Bolo integral de laranja**  **Cha da horta escolar** | **Pão caseiro com manteiga ghee e ovo mexido**  **Suco de abacaxi, melão e hortelã** | **Bolo de cenoura (adoçado com uva passas brancas**  **Cha da horta escolar** |
| Infantil I | **Pera** | **Mamão, banana e maçã** | **Abacate com banana** | **Melão** | **Manga com laranja** |
| Isento de ovo e lactose | **Biscoito sem leite e ovo**  **Leite sem lactose batido com maçã, banana e mamão** | **Pão integral com manteiga ghee (aquecido no forno)**  **Suco de laranja, cenoura e beterraba** | **Frutas diversas** | **Pão caseiro com manteiga ghee e ovo mexido**  **Suco de abacaxi, melão e hortelã** | **Biscoito sem leite e ovo Chá de erva-cidreira** |
| ALMOÇO  Infantil II ao Pré III | **Ovo mexido com brócolis**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida em palitos** | **Iscas de frango empanadas e assadas**  **Macarrão gravatinha ao molho de tomate/**  **Farofa com açafrão e gergelim**  **Alface/ Beterraba cozida** | **Bolo de carne assado**  **Arroz Feijão**  **Couve-flor/ Cenoura ralada** | **Carne suína ao molho de tomate**  **Arroz**  **Tomate/ Milho e ervilha** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Beterraba cozida** |
| Infantil I | **Ovo mexido com brócolis**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida em palitos** | **Frango refogadinho**  **Aletria ao molho de tomate/**  **Farofa com açafrão e gergelim (sem manteiga)**  **Alface/ Beterraba cozida** | **Bolo de carne assado**  **Arroz Feijão**  **Couve-flor/ Cenoura ralada** | **Carne suína ao molho de tomate**  **Arroz**  **Tomate/ Ervilha** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Beterraba cozida** |
| Isento de ovo e lactose | **Carne moída ensopada com brócolis**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida em palitos** | **Frango refogadinho**  **Macarrão sem ovos ao molho de tomate/**  **Farofa com açafrão e gergelim**  **Alface/ Beterraba cozida** | **Bolo de carne assado sem ovos**  **Arroz Feijão**  **Couve-flor/ Cenoura ralada** | **Carne suína ao molho de tomate**  **Arroz**  **Tomate/ Milho e ervilha** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Beterraba cozida** |
| LANCHE DA TARDE  Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de ovo e lactose | **Frutas da época** | **Frutas da época** | **Frutas da época** | **Frutas da época** | **Frutas da época** |
| Infantil I | **Banana** | **Manga** | **Mamão com laranja** | **Maçã** | **Abacate com banana** |
| JANTAR - Infantil II ao Pré III  \*nas sextas - feiras o Infantil II recebe o jantar do cardápio do Infantil I caso seja lanche a opção geral | **Sopa de frango com macarrão conchinha e legumes** | **Feijoadinha (arroz + feijão com legumes + carne) Repolho** | **Purê de batata e abóbora com molho de frango Tomate com farinha de linhaça dourada** | **Lentilha com carne e cenoura + arroz** | **Polenta à bolonhesa Cenoura ralada** |
| Infantil I | **Sopa de frango com macarrão conchinha e legumes** | **Feijoadinha (arroz + feijão com legumes + carne) Repolho** | **Purê de batata e abóbora com molho de frango Tomate com farinha de linhaça dourada** | **Purê de batata e abóbora com molho de frango** | **Lentilha com carne e cenoura + arroz** |
| Isento de ovo e lactose | **Sopa de frango com arroz e legumes** | **Feijoadinha (arroz + feijão com legumes + carne) Repolho** | **Purê de batata e abóbora com molho de frango Tomate com farinha de linhaça dourada** | **Lentilha com carne e cenoura + arroz** | **Polenta à bolonhesa Cenoura ralada** |

**FRUTAS DA ÉPOCA – Mês de maio: abacate, banana-maçã, caqui, kiwi, maçã, pera, tangerina e uva.Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano. 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) No almoço e jantar será servido água.6) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 7) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 8) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 9) Para o infantil I não será utilizado sal nas preparação, apenas ervas naturais para temperar. 10) Os pães serão feitos na escola e sem ovos. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**