**02/10 A 06/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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****Iogurte natural batido com mamão** | **Bolo de cenoura e laranja sem glúten** **Chá de camomila** | **Pão integral com creme de ricota****Suco de maracujá** |
| **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****Iogurte natural batido com mamão** | **Bolo de cenoura e laranja sem glúten e sem açúcar** **Chá de camomila** | **Pão integral com creme de ricota****Suco de maracujá** |
| **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 cozido****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Molho bolonhesa****Parafuso de farinha de arroz (sem glúten)/ Bolinho de arroz multigrãos****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne****Arroz/ Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Iscas de frango aceboladas Arroz integral/ Feijão Tomate/ Beterraba cozida** |
| **Infantil I** | **Ovo cozido****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Molho bolonhesa****Macarrão argolinha****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne****Arroz****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Iscas de frango aceboladas Arroz integral/ Feijão Tomate/ 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** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne****Arroz****Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Iscas de frango 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** | **Banana** | **Maçã** | **Manga** | **Melão** | **Mamão** |
| **JANTAR - Infantil II ao Pré III**  | **Sopa de lentilha com aletria e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes** **Arroz** | **Carne moída com legumes Parafuso** |
| **Infantil I** | **Sopa de lentilha com aletria e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes****Purê de batata** | **Carne moída com legumes Aletria** |
| **Isento de glúten, leite e ovos** | **Sopa de lentilha com legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes** **Arroz** | **Carne moída com legumes Parafuso sem glúten e ovos** |

**09/10 A 13/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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** | **Pãozinho de abóbora com queijo****Água** | **FERIADO** | **RECESSO** |
| Infantil II e III | **Bolachinha amanteigadas sem açúcar****Leite batido com banana e cacau** | **Pão integral com nata****Suco de abacaxi com hortelã** | **Pãozinho de abóbora com queijo****Água****Banana** | **FERIADO** | **RECESSO** |
| Infantil I | **Maçã** | **Manga** | **Banana** | **FERIADO** | **RECESSO** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **FERIADO** | **RECESSO** |
| **ALMOÇO**Infantil II ao Pré III | **Ovo mexido com manteiga e tempero verde****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Almôndegas nutritivas de carne ao molho de tomate****Espaguete/ Cenoura em rodelinhas assadas com azeite de oliva e ervas****Alface americana/ Beterraba cozida** | **Panqueca de espinafre recheada com frango****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **FERIADO** | **RECESSO** |
| Infantil I | **Ovo mexido com tempero verde****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Almôndegas nutritivas de carne ao molho de tomate****Aletria/ Cenoura em rodelinhas assadas com azeite de oliva e ervas****Alface americana/ Beterraba cozida** | **Panqueca de espinafre recheada com frango****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **FERIADO** | **RECESSO** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Carne moída ao molho de tomate****Espaguete sem glúten e ovos/ Cenoura em rodelinhas assadas com azeite de oliva e ervas****Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango refogadinho****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **FERIADO** | **RECESSO** |
| **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** | **FERIADO** | **RECESSO** |
| Infantil I | **Melão** | **Mamão** | **Manga** | **FERIADO** | **RECESSO** |
| **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**  | **FERIADO** | **RECESSO** |
| Infantil I | **Lentilha com legumes****Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Picadinho de carne com legumesMacarrão conchinha** | **FERIADO** | **RECESSO** |
| 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** | **FERIADO** | **RECESSO** |

**16/10 a 20/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 de liquidificador****Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Pão caseiro de batata dcom nata****Iogurte natural batido com mamão** | **Cuca de banana****Chá de camomila** | **Pão integral com creme de ricota****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 de batata doce com nata****Iogurte natural batido com mamão** | **Bolo de banana****sem açúcar****Chá de camomila** | **Pão integral com creme de ricota****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 estalado****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Estrogonofe de carne****Arroz integral/ Batata doce assado com azeite de oliva e ervas****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Carne de panela com batatas****Arroz/ Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Picadinho de frango acebolado Arroz integral/ Feijão Tomate/ Beterraba cozida** |
| Infantil I | **Ovo estalado****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Picadinho de carne****Purê de batata****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Carne de panela com batatas****Arroz****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Picadinho de frango acebolado Arroz integral/ Feijão Tomate/ Beterraba cozida** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Picadinho de carne****Arroz integral/ Batata doce assado com azeite de oliva e ervas****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Carne de panela com batatas****Arroz****Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Picadinho de frango 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 | **Banana** | **Maçã** | **Manga** | **Melão** | **Mamão** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III  | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Sopa de feijão com arroz e legumes**  | **Carne moída com legumes Parafuso** |
| Infantil I | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Sopa de feijão com arroz e legumes** | **Carne moída com legumes Aletria** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Sopa de feijão com arroz e legumes** | **Carne moída com legumes Parafuso sem glúten e ovos** |

**23/10 A 27/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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****Iogurte natural batido com mamão** | **Bolo integral de laranja****Chá de camomila** | **Pão integral com creme de ricota****Suco de maracujá** |
| **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****Iogurte natural batido com mamão** | **Bolo integral de laranja sem açúcar****Chá de camomila** | **Pão integral com creme de ricota****Suco de maracujá** |
| **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** | **Panqueca de ovo, tapioca e creme de ricota****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Frango ensopado****Parafuso de farinha de arroz (sem glúten)/ Bolinho de arroz multigrãos****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Bolo de carne assado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Risoto (arroz, frango e legumes)** **Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Peixe assado Arroz integral/ Feijão Tomate/ Beterraba cozida** |
| **Infantil I** | **Ovo mexido****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Frango ensopado****Macarrão argolinha****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Bolo de carne assado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Risoto (arroz, frango e legumes)****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Peixe assado Arroz integral/ Feijão Tomate/ Beterraba cozida** |
| **Isento de glúten, leite e ovos** | **Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Frango ensopado****Parafuso de farinha de arroz (sem glúten e ovos)****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Bolo de carne assado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Risoto (arroz, frango e legumes)** **Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Iscas de frango 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** | **Banana** | **Maçã** | **Manga** | **Melão** | **Mamão** |
| **JANTAR - Infantil II ao Pré III**  | **Sopa de lentilha com aletria e legumes** | **Canja de carne** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes** **Polenta** | **Carne moída com legumes** **Arroz** | **Cubinhos de peito de frango ensopados com cenoura Parafuso** |
| **Infantil I** | **Sopa de lentilha com aletria e legumes** | **Canja de carne** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes** **Polenta** | **Carne moída com legumes****Purê de batata** | **Cubinhos de peito de frango ensopados com cenoura Aletria** |
| **Isento de glúten, leite e ovos** | **Sopa de lentilha com legumes** | **Canja de carne** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes** **Polenta** | **Carne moída com legumes** **Arroz** | **Cubinhos de peito de frango ensopados com cenoura Parafuso sem glúten e ovos** |

**30/10 a 31/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira  |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Torradinha integral caseira com manteiga e ervas****Suco integral de uva** | **Pãozinho de polvilho****Chá de abacaxi, cravo e canela** |  |  |  |
| **Infantil II e III** | **Torradinha integral caseira com manteiga e ervas****Suco integral de uva** | **Pãozinho de polvilho** **Chá de abacaxi, cravo e canela** |  |  |  |
| **Infantil I** | **Maçã** | **Banana** |  |  |  |
| **Isento de glúten, leite e ovos** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |  |  |  |
| **ALMOÇO****Infantil II ao Pré III** | **Ovo mexido com chia****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Frango ensopado****Polenta/ Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** |  |  |  |
| **Infantil I** | **Ovo mexido com chia****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Frango ensopado****Polenta****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** |  |  |  |
| **Isento de glúten, leite e ovos** | **Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Frango ensopado****Polenta****Cenoura ralada/ 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** |  |  |  |
| **Infantil I** | **Banana** | **Maçã** |  |  |  |
| **JANTAR - Infantil II ao Pré III**  | **Minestra** | **Canja de carne** |  |  |  |
| **Infantil I** | **Minestra** | **Canja de carne** |  |  |  |
| **Isento de glúten, leite e ovos** | **Minestra** | **Canja de carne** |  |  |  |