**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 legumes Parafuso** | **FERIADO** | **RECESSO** |
| Infantil I | **Lentilha com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Picadinho de carne com legumes Macarrão 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 legumes Parafuso 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** |  |  |  |