**16 a 20/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃPré I, II e III | **Biscoito Salgado****Frutas: maçã com canela em pó****Chá de hortelã** | **Pão caseiro com manteiga ghee e queio****Suco de laranja com couve**  | **Bolo de chocolate****Chá de erva-cidreira** | **Frutas picadas****Granola** | **Pão integral com creme de ricota****Suco de abacaxi com hortelã** |
| Infantil II e III | **Frutas: maçã com canela em pó****Chá de hortelã** | **Pão caseiro com manteiga ghee e queio****Suco de laranja com couve**  | **Torradinha com azeite de oliva e ervas****Chá de erva-cidreira** | **Frutas picadas****Granola** | **Pão integral com creme de ricota****Suco de abacaxi com hortelã** |
| Isento de ovo e lactose | **Maçã com canela em pó****Chá de hortelã** | **Pão caseiro com manteiga ghee****Suco de laranja com couve**  | **Torradinha com azeite de oliva e ervas****Chá de erva-cidreira****Fruta** | **Frutas picadas****Granola** | **Pão integral com mel****Suco de abacaxi com hortelã** |
| ALMOÇOPré I, II e III | **Ovo cozido****Arroz integral/ Feijão****Tomate** | **Carne moída enriquecida com legumes****Arroz/ Aipim cozido****Cenoura ralada** | **Frango assado****Arroz integral/ Feijão****Pepino** | **Iscas de carne aceboladas****Espaguete ao molho de tomate/ Farofa nutritiva****Beterraba cozida** | **Cubinhos de peito de frango refogados com tomate e cebola****Arroz integral/ Feijão****Repolho**  |
| Infantil II e III | **Ovo cozido****Arroz integral/ Feijão****Tomate** | **Carne moída enriquecida com legumes****Arroz/ Aipim cozido****Cenoura ralada** | **Frango assado****Arroz integral/ Feijão****Pepino** | **Iscas de carne aceboladas****Espaguete ao molho de tomate/ Farofa nutritiva****Beterraba cozida** | **Cubinhos de peito de frango refogados com tomate e cebola****Arroz integral/ Feijão****Repolho**  |
| Isento de ovo e lactose | **Arroz integral com feijão****Tomate** | **Carne moída enriquecida com legumes****Arroz/ Aipim cozido****Cenoura ralada** | **Frango assado****Arroz integral/ Feijão****Pepino** | **Iscas de carne aceboladas****Espaguete sem ovos/ Farofa nutritiva****Beterraba cozida** | **Cubinhos de peito de frango refogados com tomate e cebola****Arroz integral/ Feijão****Repolho**  |
| LANCHE DA TARDEPrés e Infantis II e III | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| Isento de ovo e lactose | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| JANTAR  | **Polenta à bolonhesa** | **Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes** | **Carreteiro (arroz, iscas de carnes e legumes)** | **Canja de galinha e legumes**  | **Parafuso integral com molho de carne moída enriquecido com legumes** |
| Infantil II e III | **Polenta à bolonhesa** | **Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes** | **Carreteiro (arroz, iscas de carnes e legumes)** | **Canja de galinha e legumes** | **Parafuso integral com molho de carne moída enriquecido com legumes** |
| Isento de ovo e lactose | **Polenta à bolonhesa** | **Sopa de frango com macarrãosem ovos e legumes** | **Carreteiro (arroz, iscas de carnes e legumes)** | **Canja de galinha e legumes** | **Parafuso sem ovos com molho de carne moída enriquecido com 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 , legumes e temperos naturais. 9) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**