**30/11 a 04/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃ  Pré I, II e III | **Frutas picadas**  **Granola sem açúcar** | **Pão caseiro com manteiga e queijo**  **Suco de laranja com abacaxi** | **Bolo integral de laranja**  **Chá** | **Torradinha de pão integral caseiro com azeite de oliva e ervas**  **Suco de maracujá, melão e hortelã** | **Frutas picadas com flocos de aveia** |
| Infantil II e III | **Frutas picadas**  **Granola sem açúcar** | **Pão caseiro com manteiga e queijo**  **Suco de laranja com abacaxi** | **Bolo integral de laranja sem açúcar**  **Chá** | **Torradinha de pão integral caseiro com azeite de oliva e ervas**  **Suco de maracujá, melão e hortelã** | **Frutas picadas com flocos de aveia** |
| Isento de ovo e lactose | **Frutas picadas**  **Granola sem açúcar** | **Pão caseiro com manteiga ghee**  **Suco de laranja com abacaxi** | **Frutas picadas**  **Chá** | **Torradinha de pão integral caseiro com azeite de oliva e ervas**  **Suco de maracujá, melão e hortelã** | **Frutas picadas com flocos de aveia** |
| ALMOÇO  Pré I, II e III | **Ovo cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada** | **Iscas de carne ensopada com cenoura e chuchu**  **Arroz/ Aipim cozido**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba cozida** | **Espaguete à bolonhesa**  **Repolho com chia** | **Picadinho de frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura cozida em palitos** |
| Infantil II e III | **Ovo cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada** | **Iscas de carne ensopada com cenoura e chuchu**  **Arroz/ Aipim cozido**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba cozida** | **Espaguete à bolonhesa**  **Repolho com chia** | **Picadinho de frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura cozida em palitos** |
| Isento de ovo e lactose | **Arroz integral com feijão**  **Cenoura ralada** | **Iscas de carne ensopada com cenoura e chuchu**  **Arroz/ Aipim cozido**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba cozida** | **Espaguete sem ovos à bolonhesa**  **Repolho com chia** | **Picadinho de frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura cozida em palitos** |
| LANCHE DA TARDE  Prés 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** | **Feijão com legumes + arroz** | **Espaguetti + frango desfiado com legumes** | **Sopa de carne com aletria e legumes** | **Canja de carne** |
| Infantil II e III | **Polenta à bolonhesa** | **Feijão com legumes + arroz** | **Espaguetti + frango desfiado com legumes** | **Sopa de carne com aletria e legumes** | **Canja de carne** |
| Isento de ovo e lactose | **Polenta à bolonhesa** | **Feijão com legumes + arroz** | **Espaguetti + frango desfiado com legumes** | **Sopa de carne com aletria e legumes** | **Canja de carne** |

**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**