



01/03

			Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>					
Prés					Fruta: manga Pãozinho de requeijão Água
Infantil II e III					Fruta: manga Pãozinho de requeijão Água
Infantil I					Manga
Isto de glúten, leite e ovos					Frutas da estação
<b>ALMOÇO</b>					
Infantil II ao Pré III					Peixe assado Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Brócolis
Infantil I					Peixe assado Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Brócolis
Isto de glúten, leite e ovos					Peixe assado Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Brócolis
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
Infantil II, Infantil III, Pré I, Pré II, Pré III e Isto de glúten, leite e ovos					Frutas da estação
Infantil I					Abacate com laranja
<b>JANTAR - Infantil II ao Pré III</b>					
					Isas de carne ensopadas com legumes Macarrão parafuso de farinha de arroz
Infantil I					Isas de carne ensopadas com legumes Aletria
Isto de glúten, leite e ovos					Isas de carne ensopadas com legumes Macarrão parafuso de farinha de arroz

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 e outros ingredientes e temperos naturais. 9) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 10) O cardápio do Infantil I é isento de sal, suco, açúcar, leite e derivados. 11) O cardápio do Infantil II e III é isento de açúcar. 12) Infantil I: as preparações não serão liquidificadas, apenas amassadas com o garfo, trituradas, desfiadas bem miudamente (salvo situações como por exemplo, manga com muitos fiapos. 13) Nas preparações salgadas do Infantil I será adicionado 1 fio de azeite de oliva. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.



04/03 a 08/03

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Prés	Fruta: maçã Torradinha integral caseira com queijo e orégano Água	Fruta: Banana Granola caseira Iogurte natural batido com mel	Fruta: mamão Pão de queijo multigrãos Água	Fruta: laranja Pão caseiro com nata Água	Fruta: melão Bolo de banana sem glúten Chá de hortelã
Infantil II e III	Fruta: maçã Torradinha integral caseira com queijo e orégano Água	Fruta: Banana Flocos de milho sem açúcar Iogurte natural batido banana e uva-passas brancas	Fruta: mamão Pão de queijo multigrãos Água	Fruta: laranja Pão caseiro com nata Água	Fruta: melão Bolo de banana sem glúten e açúcar Chá de hortelã
Infantil I	Maçã	Banana	Mamão	Abacate com laranja	Melão
Isento de glúten, leite e ovos	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
<b>ALMOÇO</b> Infantil II ao Pré III	Ovo com tapioca e creme de ricota (panqueca) Arroz integral/ Feijão Pepino japonês/ Cenoura cozida	Estrogonofe de frango com cenoura e brócolis Arroz integral/ Batata assada com cúrcuma e azeite de oliva Alface americana/ Beterraba cozida	Bife acebolado Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Couve-flor	Sobrecoxa ensopada Polenta/ Abóbora assada com azeite de oliva Tomate/ Beterraba cozida	Peito de frango enfarofado Arroz integral/ Feijão Repolho/ Cenoura cozida
Infantil I	Ovo cozido Arroz integral/ Feijão Pepino japonês/ Cenoura cozida	Frango refogado com cenoura e brócolis Purê de batata com azeite de oliva e ervas Alface americana/ Beterraba cozida	Bife acebolado Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Couve-flor	Sobrecoxa ensopada Polenta Tomate/ Beterraba cozida	Peito de frango aceboladinho Arroz integral/ Feijão Repolho/ Cenoura cozida
Isento de glúten, leite e ovos	Arroz integral/ Feijão Pepino japonês/ Cenoura cozida	Frango refogado com cenoura e brócolis Arroz integral/ Batata assada com cúrcuma e azeite de oliva Alface americana/ Beterraba cozida	Bife acebolado Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Couve-flor	Sobrecoxa ensopada Polenta/ Abóbora assada com azeite de oliva Tomate/ Beterraba cozida	Peito de frango enfarofado Arroz integral/ Feijão Repolho/ Cenoura cozida
<b>LANCHE DA TARDE</b> Infantil II, Infantil III, 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	Manga	Mamão	Maçã	Melão	Banana
<b>JANTAR</b> - Infantil II ao Pré III	Sopa de lentilha com arroz e legumes	Espaguete à bolonhesa	Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)	Feijão carioca com legumes Arroz integral	Carne moída ensopada com legumes Polenta
Infantil I	Sopa de lentilha com arroz e legumes	Macarrão conchinha à bolonhesa	Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)	Feijão carioca com legumes Arroz integral	Carne moída ensopada com legumes Polenta
Isento de glúten, leite e ovos	Sopa de lentilha com arroz e legumes	Espaguete sem glúten e ovos à bolonhesa	Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)	Feijão carioca com legumes Arroz integral	Carne moída ensopada com legumes Polenta

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 e outros ingredientes e temperos naturais. 9) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 10) O cardápio do Infantil I é isento de sal, suco, açúcar, leite e derivados. 11) O cardápio do Infantil II e III é isento de açúcar. 12) Infantil I: as preparações não serão liquidificadas, apenas amassadas com o garfo, trituradas, desfiadas bem miudamente (salvo situações como por exemplo, manga com muitos fiapos. 13) Nas preparações salgadas do Infantil I será adicionado 1 fio de azeite de oliva. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I. de Zutter.CRN10 – 2127.



11/03 a 15/03

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Prés	Fruta: melão Queijo-quento Água	Fruta: manga Biscoito de aveia, polvilho e coco iogurte natural batido com morangos	Fruta: mamão Pão integral com nata Água	Fruta: maçã Pãozinho de tapioca Água	Fruta: banana Bolo mesclado de cenoura e cacau Chá de erva-cidreira
Infantil II e III	Fruta: melão Queijo-quento Água	Fruta: manga Biscoito de aveia, polvilho e coco sem açúcar iogurte natural batido com morangos e uva- passas brancas	Fruta: mamão Pão integral com nata Água	Fruta: maçã Pãozinho de tapioca Água	Fruta: banana Bolo mesclado de cenoura e cacau sem açúcar Chá de erva-cidreira
Infantil I	Melão	Manga	Mamão	Maçã	Banana
Isento de glúten, leite e ovos	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
<b>ALMOÇO</b> Infantil II ao Pré III	Ovo cozido Arroz integral/ Feijão Pepino japonês/ Cenoura cozida	Carne de panela Arroz integral/ Aipim cozido/ Farofa nutritiva Repolho com chia/ Beterraba cozida	Carne suína assada Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Chuchu com milho	Sobrecoxa assada Espaguete ao molho de tomate/ Bolinho de brócolis Pepino e tomate picadinhos	Enroladinho de carne com legumes Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Couve-flor
Infantil I	Ovo cozido Arroz integral/ Feijão Pepino japonês/ Cenoura cozida	Carne de panela Purê de aipim Repolho com chia/ Beterraba cozida	Carne suína assada Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Chuchu	Sobrecoxa assada Aletria ao molho de tomate/ Bolinho de brócolis Pepino e tomate picadinhos	Enroladinho de carne com legumes Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Couve-flor
Isento de glúten, leite e ovos	Arroz integral/ Feijão Pepino japonês/ Cenoura cozida	Carne de panela Arroz integral/ Aipim cozido Repolho com chia/ Beterraba cozida	Carne suína assada Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Chuchu com milho	Sobrecoxa assada Espaguete sem glúten e ovos ao molho de tomate/ Bolinho de brócolis Pepino e tomate picadinhos/ Couve-flor	Enroladinho de carne com legumes Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Couve-flor
<b>LANCHE DA TARDE</b> Infantil II, Infantil III, 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
<b>JANTAR</b> - Infantil II ao Pré III	Sopa de ervilha partida com macarrão de letrinhas e legumes	Frango desfiado e ensopado com legumes Polenta	Arroz com carne moída e abóbora	Feijão vermelho com iscas de carne suína Arroz integral Laranja	Frango ensopadinho com legumes Arroz integral/ Milho cozido
Infantil I	Sopa de ervilha partida com macarrão de letrinhas e legumes	Frango desfiado e ensopado com legumes Polenta	Arroz com carne moída e abóbora	Feijão vermelho com iscas de carne suína Arroz integral Laranja	Frango ensopadinho com legumes Arroz integral
Isento de glúten, leite e ovos	Sopa de ervilha partida com legumes	Frango desfiado e ensopado com legumes Polenta	Arroz com carne moída e abóbora	Feijão vermelho com iscas de carne suína Arroz integral Laranja	Frango ensopadinho Arroz integral/ Milho cozido

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 e outros ingredientes e temperos naturais. 9) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 10) O cardápio do Infantil I é isento de sal, suco, açúcar, leite e derivados. 11) O cardápio do Infantil II e III é isento de açúcar. 12) Infantil I: as preparações não serão liquidificadas, apenas amassadas com o garfo, trituradas, desfiadas bem miudamente (salvo situações como por exemplo, manga com muitos fiapos. 13) Nas preparações salgadas do Infantil I será adicionado 1 fio de azeite de oliva. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I. de Zutter.CRN10 – 2127.



18/03 a 22/03

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Prés	Fruta: maçã Torradinha integral caseira com azeite de oliva e ervas Água	Fruta: Banana Granola caseira Iogurte natural batido com morangos	Fruta: laranja Pãozinho colorido Água	Fruta: mamão Pão caseiro com creme de ricota Água	Fruta: melão Bolo integral de fubá Chá de erva-doce
Infantil II e III	Fruta: maçã Torradinha integral caseira com azeite de oliva e ervas Água	Fruta: Banana Flocos de milho sem açúcar Iogurte natural batido com morangos e banana	Fruta: laranja Pãozinho colorido Água	Fruta: mamão Pão caseiro com creme de ricota Água	Fruta: melão Bolo integral de fubá sem açúcar Chá de erva-doce
Infantil I	Maçã	Banana	Laranja	Mamão	Melão
Isento de glúten, leite e ovos	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação	Frutas da estação
<b>ALMOÇO</b> Infantil II ao Pré III	Ovo mexido Arroz integral/ Feijão Pepino e tomate picadinhos	Molho bolonhesa Parafuso de farinha de arroz/ Farofa de aveia Cenoura ralada/ Beterraba cozida	Isclas de frango empanadas e assadas Arroz integral/ Feijão Tomate/ Repolho refogado	Picadinho de carne Arroz/ Palitos de polenta assadas com azeite de oliva e ervas Cenoura ralada/ Chuchu	Peixe assado Arroz integral/ Feijão Tomate/ Beterraba cozida
Infantil I	Ovo mexido Arroz integral/ Feijão Pepino e tomate picadinhos	Molho bolonhesa Macarrão argolinha Cenoura ralada/ Beterraba cozida	Isclas de frango empanadas e assadas Arroz integral/ Feijão Tomate/ Repolho refogado	Picadinho de carne Polenta Cenoura ralada/ Chuchu	Peixe assado 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 Cenoura ralada/ Beterraba cozida	Isclas de frango empanadas e assadas Arroz integral/ Feijão Tomate/ Repolho refogado	Picadinho de carne Arroz/ Palitos de polenta assadas com azeite de oliva e ervas Cenoura ralada/ Chuchu	Peixe assado Arroz integral/ Feijão Tomate/ Beterraba cozida
<b>LANCHE DA TARDE</b> Infantil II, Infantil III, 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
<b>JANTAR</b> - Infantil II ao Pré III	Sopa de lentilha com aletria e legumes	Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)	Polenta à bolonhesa	Molho de frango desfiado e ensopado com legumes Purê de batata/ Arroz	Carne moída com legumes Arroz integral com açafrão
Infantil I	Sopa de lentilha com aletria e legumes	Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)	Polenta à bolonhesa	Molho de frango desfiado e ensopado com legumes Purê de batata/ Arroz	Carne moída com legumes Arroz integral com açafrão
Isento de glúten, leite e ovos	Sopa de lentilha com legumes	Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)	Polenta à bolonhesa	Molho de frango desfiado e ensopado com legumes Purê de batata/ Arroz	Carne moída com legumes Arroz integral com açafrão

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 e outros ingredientes e temperos naturais. 9) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 10) O cardápio do Infantil I é isento de sal, suco, açúcar, leite e derivados. 11) O cardápio do Infantil II e III é isento de açúcar. 12) Infantil I: as preparações não serão liquidificadas, apenas amassadas com o garfo, trituradas, desfiadas bem miudamente (salvo situações como por exemplo, manga com muitos fiapos. 13) Nas preparações salgadas do Infantil I será adicionado 1 fio de azeite de oliva. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I. de Zutter.CRN10 – 2127.



25/03 a 29/03

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Prés	Fruta: maçã Pãozinho de polvilho Água	Fruta: manga Pão integral com nata Água	Fruta: banana Pão de queijo multigrãos Água	Fruta: mamão Pão caseiro com manteiga (aquecido) Água	<b>FERIADO</b>
Infantil II e III	Fruta: maçã Pãozinho de polvilho Água	Fruta: manga Pão integral com nata Água	Fruta: banana Pão de queijo multigrãos Água	Fruta: mamão Pão caseiro com manteiga (aquecido) Água	<b>FERIADO</b>
Infantil I	<b>Maçã</b>	<b>Manga</b>	<b>Banana</b>	<b>Mamão</b>	<b>FERIADO</b>
Isento de glúten, leite e ovos	<b>Frutas da estação</b>	<b>Frutas da estação</b>	<b>Frutas da estação</b>	<b>Frutas da estação</b>	<b>FERIADO</b>
<b>ALMOÇO</b> Infantil II ao Pré III	Ovo mexido com manteiga e tempero verde Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Chuchu	Bife acebolado Espaguete ao molho de tomate/ Cenoura em rodelinhas assadas com azeite de oliva e ervas Alface americana/ Beterraba cozida	Frango acebolado Arroz integral/ Feijão Tomate/ Cenoura cozida	Carne de panela com abóbora Arroz integral/ Batata doce cozida Repolho/ Beterraba cozida	<b>FERIADO</b>
Infantil I	Ovo mexido com tempero verde Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Chuchu	Bife acebolado Aletria ao molho de tomate/ Cenoura em rodelinhas assadas com azeite de oliva e ervas Alface americana/ Beterraba cozida	Frango acebolado Arroz integral/ Feijão Tomate/ Cenoura cozida	Carne de panela com abóbora Purê de batata doce Repolho/ Beterraba cozida	<b>FERIADO</b>
Isento de glúten, leite e ovos	<b>Arroz integral/ Feijão Cenoura ralada/ Chuchu</b>	<b>Bife acebolado Espaguete sem glúten e ovos ao molho de tomate/ Cenoura em rodelinhas assadas com azeite de oliva e ervas Alface americana/ Beterraba cozida</b>	<b>Frango acebolado Arroz integral/ Feijão Tomate/ Cenoura cozida</b>	<b>Carne de panela com abóbora Arroz integral/ Batata doce cozida Repolho/ Beterraba cozida</b>	<b>FERIADO</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b> Infantil II, Infantil III, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de glúten, leite e ovos	<b>Frutas da estação</b>	<b>Frutas da estação</b>	<b>Frutas da estação</b>	<b>Frutas da estação</b>	<b>FERIADO</b>
Infantil I	<b>Melão</b>	<b>Mamão</b>	<b>Manga</b>	<b>Banana</b>	<b>FERIADO</b>
<b>JANTAR</b> - Infantil II ao Pré III	<b>Ervilha partida com legumes Arroz integral com quinoa</b>	<b>Frango desfiado e ensopado com legumes Polenta</b>	<b>Picadinho de carne com legumes Macarrão parafuso com brócolis</b>	<b>Ovo mexido Feijão preto com legumes Arroz integral</b>	<b>FERIADO</b>
Infantil I	<b>Ervilha partida com legumes Arroz integral com quinoa</b>	<b>Frango desfiado e ensopado com legumes Polenta</b>	<b>Picadinho de carne com legumes Macarrão conchinha com brócolis</b>	<b>Ovo mexido Feijão preto com legumes Arroz integral</b>	<b>FERIADO</b>
Isento de glúten, leite e ovos	<b>Ervilha partida com legumes Arroz integral com quinoa</b>	<b>Frango desfiado e ensopado com legumes Polenta</b>	<b>Picadinho de carne com legumes Parafuso sem glúten e ovos com brócolis</b>	<b>Ovo mexido Feijão preto com legumes Arroz integral</b>	<b>FERIADO</b>

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 e outros ingredientes e temperos naturais. 9) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 10) O cardápio do Infantil I é isento de sal, suco, açúcar, leite e derivados. 11) O cardápio do Infantil II e III é isento de açúcar. 12) Infantil I: as preparações não serão liquidificadas, apenas amassadas com o garfo, trituradas, desfiadas bem miudamente (salvo situações como por exemplo, manga com muitos fiapos. 13) Nas preparações salgadas do Infantil I será adicionado 1 fio de azeite de oliva. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I. de Zutter.CRN10 – 2127.