**03/10 a 07/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Torradinha integral caseira com queijo e orégano****Suco integral de uva** | **Granola caseira****Iogurte natural batido com mel e banana** | **Pão de queijo de liquidificador** **Chá de maçã, cravo e canela** | **Pão caseiro com nata****Suco de tangerina**  | **Bolo de cacau****Chá de hortelã** |
| Infantil II e III | **Torradinha integral caseira com queijo e orégano****Suco integral de uva** | **Granola caseira sem açúcar****Iogurte natural batido com frutas****Banana** | **Pão de queijo de liquidificador****Chá de maçã, cravo e canela** | **Pão caseiro com nata****Suco de tangerina**  | **Bolo de cacau sem açúcar****Chá de hortelã** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Mamão** | **kiwi** | **Melão** |
| 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 com tapioca e creme de ricota (panqueca)****Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Estrogonofe de frango com cenoura** **Arroz integral/ Batata doce assada com azeite de oliva e ervas****Alface americana/ Beterraba cozida** | **Iscas de carne aceboladas****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Peixe desfiado e ensopadinho com tomate e cebola****Arroz integral/ Bolinho de brócolis****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 refogadinho com cenoura** **Purê de batata doce com azeite de oliva e ervas****Alface americana/ Beterraba cozida** | **Iscas de carne aceboladas****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Peixe desfiado e ensopadinho com tomate e cebola****Arroz integral/ Bolinho de brócolis****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 refogadinho com cenoura** **Arroz integral/ Batata doce assada com azeite de oliva e ervas****Alface americana/ Beterraba cozida** | **Iscas de carne aceboladas****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Peixe desfiado e ensopadinho com tomate e cebola****Arroz integral/ Bolinho de brócolis****Tomate/ Beterraba cozida** | **Peito de frango enfarofado****Arroz integral/ Feijão****Repolho/ Cenoura 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 | **Manga** | **Mamão** | **Maçã** | **Melão**  | **Banana** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III  | **Sopa de lentilha com arroz e legumes** | **Espaguete à bolonhesa** | **Canja** | **Feijão carioca com legumes****Arroz integral com quinoa** | **Carne moída ensopada com legumes****Polenta** |
| Infantil I | **Sopa de lentilha com arroz e legumes** | **Macarrão conchinha à bolonhesa** | **Canja** | **Feijão carioca com legumes****Arroz integral com quinoa** | **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** | **Canja** | **Feijão carioca com legumes****Arroz integral com quinoa** | **Carne moída ensopada com legumes****Polenta** |

**10/10 a 14/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Cookies de chocolate****Leite batido com banana e canela** | **Queijo-quente****Suco integral de uva** | **FERIADO** | **Biscoito de aveia e polvilho****Suco de laranja com couve e gengibre** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau****Chá de erva-cidreira** |
| Infantil II e III | **Cookies de chocolate****Leite batido com banana e canela** | **Queijo-quente****Suco integral de uva** | **FERIADO** | **Biscoito de aveia e polvilho sem açúcar****Suco de laranja com couve e gengibre** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau sem açúcar****Chá de erva-cidreira** |
| Infantil I | **Melão** | **Manga** | **FERIADO** | **Maçã** | **Banana** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **FERIADO** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| **ALMOÇO**Infantil II ao Pré III | **Ovo mexido sabor pizza (parmesão, tomate e orégano)****Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com abóbora****Arroz integral/ Aipim cozido****Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **FERIADO** | **Sobrecoxa ensopada** **Arroz integral/ Polenta em palitos assada****Pepino/ Beterraba cozida** | **Crepioca de carne****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Infantil I | **Ovo mexido sabor pizza (tomate e orégano)****Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne de panela****Purê de aipim e abóbora****Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **FERIADO** | **Sobrecoxa ensopada****Polenta****Pepino/ Beterraba cozida** | **Carne moída com legumes****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com abóbora****Arroz integral/ Aipim cozido****Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **FERIADO** | **Sobrecoxa ensopada** **Arroz integral/ Polenta em palitos assada****Pepino/ Beterraba cozida** | **Carne moída com legumes****Arroz integral/ Feijão****Cenoura ralada/ Brócolis** |
| **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** | **FERIADO** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **Banana** | **Maçã** | **FERIADO** | **Melão** | **Mamão** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III  | **Sopa de ervilha partida com macarrão de letrinhas e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **FERIADO** | **Feijão vermelho com iscas de carne****Arroz integral****Laranja** | **Risoto (arroz integral, frango e legumes)** |
| Infantil I | **Sopa de ervilha partida com macarrão de letrinhas e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **FERIADO** | **Feijão vermelho com iscas de carne****Arroz integral****Laranja** | **Risoto (arroz integral, frango e legumes)** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de ervilha partida com legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **FERIADO** | **Feijão vermelho com iscas de carne****Arroz integral****Laranja** | **Risoto (arroz integral, frango e legumes)** |

**17/10 a 21/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira - Plantão |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Torradinha integral caseira com azeite de oliva e ervas****Suco integral de uva** | **Pãozinho de queijo multigrãos****Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Pão caseiro de batata doce com banana e canela****Iogurte natural batido com mamão** | **Palitinhos de polvilho temperados****Suco de maracujá** | **Bolo integral de laranja****Chá de camomila** |
| Infantil II e III | **Torradinha integral caseira com azeite de oliva e ervas****Suco integral de uva** | **Pãozinho de queijo multigrãos****Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Pão caseiro de batata doce com banana e canela****Iogurte natural batido com mamão** | **Pãozinho de polvilho****Suco de laranja** | **Bolo integral de laranja sem açúcar****Chá de camomila** |
| 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 mexido****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Molho bolonhesa****Parafuso de farinha de arroz (sem glúten)/ Couve-flor gratinada****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne****Arroz/ Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Picadinho de frango refogado com tomate, cebola e tempero verde****Arroz integral/ Feijão** |
| Infantil I | **Ovo mexido****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** | **Picadinho de frango refogado com tomate, cebola e tempero verde****Arroz integral/ Feijão** |
| 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** | **Picadinho de frango refogado com tomate, cebola e tempero verde****Arroz integral/ Feijão** |
| **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** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes****Purê de batata**  | **Carne moída com legumes****Espaguete** |
| Infantil I | **Sopa de lentilha com arroz integral 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 arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes****Purê de batata** | **Carne moída com legumes****Espaguete sem glúten e ovos** |

**24/10 a 28/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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** | **Pãozão de queijo****Chá de camomila** | **Pão caseiro com manteiga e ovo cozido****Suco de laranja com cenoura** | **Bolo integral de fubá****Chá de erva-doce** |
| Infantil II e III | **Bolachinha amanteigadas sem açúcar****Leite batido com banana e cacau** | **Pão integral com nata****Suco de abacaxi com hortelã** | **Pãozão de queijo****Chá de camomila** | **Pão caseiro com manteiga e ovo cozido****Suco de laranja com cenoura** | **Bolo integral de fubá sem açúcar****Chá de erva-doce****Chá de abacaxi, cravo e canela** |
| Infantil I | **Maçã** | **Manga** | **Banana** | **Mamão** | **Melão** |
| 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 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** | **Frango acebolado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com abóbora****Arroz integral/ Milho cozido****Repolho/ Beterraba cozida** | **Mini hambúrger de peixe****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Brócolis** |
| 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** | **Frango acebolado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com abóbora****Purê de abóbora****Repolho/ Beterraba cozida** | **Mini hambúrger de peixe****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Brócolis** |
| 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 acebolado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com abóbora****Arroz integral/ Milho cozido****Repolho/ Beterraba cozida** | **Mini hambúrger de peixe****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Brócolis** |
| **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 | **Melão** | **Mamão** | **Manga** | **Banana** | **Maçã** |
| **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**  | **Sopinha de feijão com arroz e legumes** | **Canja** |
| Infantil I | **Lentilha com legumes****Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Picadinho de carne com legumesMacarrão conchinha** | **Sopinha de feijão com arroz e legumes** | **Canja** |
| 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** | **Sopinha de feijão com arroz e legumes** | **Canja** |

**31/10 a 31/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Torradinha integral caseira com manteiga e orégano****Suco integral de uva** |  |  |  |  |
| Infantil II e III | **Torradinha integral caseira com manteiga e orégano****Suco integral de uva** |  |  |  |  |
| Infantil I | **Maçã** |  |  |  |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** |  |  |  |  |
| **ALMOÇO**Infantil II ao Pré III | **Ovo cozido****Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** |  |  |  |  |
| Infantil I | **Ovo cozido****Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** |  |  |  |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Pepino japonês/ Cenoura cozida** |  |  |  |  |
| **LANCHE DA TARDE**Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** |  |  |  |  |
| Infantil I | **Manga** |  |  |  |  |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III  | **Sopa de lentilha com arroz e legumes** |  |  |  |  |
| Infantil I | **Sopa de lentilha com arroz e legumes** |  |  |  |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de lentilha com arroz e legumes** |  |  |  |  |