**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 legumes Parafuso** | **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 legumes Macarrão 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 legumes Parafuso 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** |  |  |  |  |