**02/05 A 06/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Torradinhade pão de linhaça com azeite de oliva e ervas****Leite com fruta** | **Pão de fubá com nata****Suco de laranja****Fruta: tangerina** | **Bolo integral de laranja****Chá de erva-cidreira** | **Queijo-quente de pão de centeio****Suco integral de uva****Fruta: banana** | **Biscoito de aveia e polvilho****Chá de hortelã** |
| Infantil II e III | **Torradinhade pão de linhaça com azeite de oliva e ervas****Leite com fruta** | **Pão de fubá com nata****Suco de laranja****Fruta: tangerina** | **Bolo integral de laranja sem açúcar****Chá de erva-cidreira** | **Queijo-quente de pão de centeio****Suco integral de uva****Fruta: banana** | **Biscoito de aveia e polvilho sem açúcar****Chá de hortelã** |
| Infantil I | **Maçã** | **Melão** | **Manga** | **Banana** | **Mamão** |
| 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 na manteiga****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Macarrão à bolonhesa****Farofa nutritiva****Alface/ Beterraba cozida** | **Picadinho de frango acebolado****Arroz integral/ Feijão****Milho/ Couve-flor** | **Carne de panela****Polenta****Opção: arroz****Repolho/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Pepino japonês** |
| Infantil I | **Ovo mexido** **Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Macarrão à bolonhesa****Alface/ Beterraba cozida** | **Picadinho de frango acebolado****Arroz integral/ Feijão****Milho/ Couve-flor** | **Carne de panela****Polenta****Repolho/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Pepino japonês** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Macarrão sem glúten e ovos à bolonhesa****Farofa nutritiva****Alface/ Beterraba cozida** | **Picadinho de frango acebolado****Arroz integral/ Feijão****Milho/ Couve-flor** | **Carne de panela****Polenta****Opção: arroz****Repolho/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Pepino japonês** |
| **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 | **Mamão**  | **Banana** | **Maçã** | **Manga** | **melão** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III  | **Sopinha de lentilha com arroz e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Arroz integral com carne moída e legumes** | **Feijão com legumes****Arroz integral** | **Parafuso à bolonhesa** |
| Infantil I | **Sopinha de lentilha com arroz e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Arroz integral com carne moída e legumes** | **Feijão com legumes****Arroz integral** | **Aletria à bolonhesa** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopinha de lentilha com arroz e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Arroz integral com carne moída e legumes** | **Feijão com legumes****Arroz integral** | **Parafuso sem glúten e ovos à bolonhesa** |

**09/05 a 13/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Pão de centeio aquecido com manteiga e orégano****Suco integral de uva** | **Granola****Iogurte natural batido com mel****Banana em rodelas com canela em pó** | **Pão de aipim com nata****Suco de tangerina** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau****Chá de camomila** | **Pão de queijo multigrãos****Suco de laranja****Fruta: tangerina** |
| Infantil II e III | **Pão de centeio aquecido com manteiga e orégano****Suco integral de uva** | **Granola sem açúcar****Iogurte natural batido com frutas****Banana em rodelas com canela em pó** | **Pão de aipim com nata****Suco de tangerina** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau sem açúcar****Chá de camomila** | **Pão de queijo multigrãos****Suco de laranja****Fruta: tangerina** |
| Infantil I | **Melão** | **Banana** | **Maçã** | **Manga** | **Mamão** |
| 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 cozido****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Chuchu** | **Risoto (arroz integral, frango desfiado, cenoura, brócolis e milho)****Farofa nutritiva****Repolho/ Beterraba cozida** | **Bolinho nutritivo de carne assado****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Sobrecoxa ensopada****Arroz integral/ Batata doce cozida****Tomate/ Brócolis** | **Peixe assado****Arroz integral/ Feijão****Repolho/ Beterraba cozida** |
| Infantil I | **Ovo cozido****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Chuchu** | **Risoto (arroz integral, frango desfiado, cenoura, brócolis e milho)****Repolho/ Beterraba cozida** | **Bolinho nutritivo de carne assado****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Sobrecoxa ensopada****Arroz integral/ Batata doce cozida****Tomate/ Brócolis** | **Peixe assado****Arroz integral/ Feijão****Repolho/ Beterraba cozida** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Chuchu** | **Risoto (arroz integral, frango desfiado, cenoura, brócolis e milho)****Farofa nutritiva****Repolho/ Beterraba cozida** | **Carne moída refogadinha****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Sobrecoxa ensopada****Arroz integral/ Batata doce cozida****Tomate/ Brócolis** | **Peixe assado****Arroz integral/ Feijão****Repolho/ Beterraba 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** | **Abacate com laranja** | **Banana** | **Melão** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III  | **Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes** | **Polenta à bolonhesa** | **Frango desfiado com legumes****Purê de batata** | **Canja de carne** | **Carne de panela com legumes Espaguete de farinha de arroz**  |
| Infantil I | **Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes** | **Polenta à bolonhesa** | **Frango desfiado com legumes****Purê de batata** | **Canja de carne** | **Carne de panela com legumes Aletria** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de frango com macarrão sem glúten e sem ovos e legumes** | **Polenta à bolonhesa** | **Frango desfiado com legumes****Purê de batata** | **Canja de carne** | **Carne de panela com legumes Espaguete de farinha de arroz e sem ovos** |

**16/05 a 20/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira  |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Torradinha de pão integral com azeite de oliva e ervas****Leite batido com banana e canela** | **Pão de sanduíche com manteiga e queijo****Suco integral de uva****Fruta: maçã** | **Bolo de cacau****Chá de erva-cidreira** | **Pãozinho de abóbora com queijo****Suco de tangerina** | **Granola****Iogurte natural batido com mel****Banana em rodelas com canela em pó** |
| Infantil II e III | **Torradinha de pão integral com azeite de oliva e ervas****Leite batido com banana e canela** | **Pão de sanduíche com manteiga e queijo****Suco integral de uva****Fruta: maçã** | **Bolo de cacau sem açúcar****Chá de erva-cidreira** | **Pãozinho de abóbora com queijo****Suco de tangerina** | **Granola sem açúcar****Iogurte natural batido com frutas****Banana em rodelas com canela em pó** |
| Infantil I | **Mamão** | **Maçã** | **Manga** | **Melão** | **Banana** |
| 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 tempero verde****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Estrogonofe de carne****Arroz integral/ Batata assada com azeite de oliva e ervas****Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Picadinho de frango acebolado com brócolis****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Beterraba cozida** | **Carne suína acebolada****Parafuso ao molho de tomate****Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Iscas de carne aceboladas****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** |
| Infantil I | **Ovo mexido com tempero verde****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Ensopadinho de carne****Purê de batata****Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Picadinho de frango acebolado com brócolis****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Beterraba cozida** | **Carne suína acebolada****Aletria ao molho de tomate****Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Iscas de carne aceboladas****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Ensopadinho de carne****Arroz integral/ Batata assada com azeite de oliva e ervas****Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Picadinho de frango acebolado com brócolis****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Beterraba cozida** | **Carne suína acebolada****Parafuso sem glúten e ovo ao molho de tomate****Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Iscas de carne aceboladas****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado**  |
| **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 | **Maçã** | **Manga** | **Mamão** | **Maçã** | **Banana** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III  | **Sopa de carne com macarrão conchinha e legumes** | **Frango ensopado e desfiado com legumes****Polenta** | **Iscas de carne ensopadas com legumes****Espaguete** | **Feijoadinha vegetarina (feijão com legumes)****Arroz integral** | **Canja** |
| Infantil I | **Sopa de carne com macarrão conchinha e legumes** | **Frango ensopado e desfiado com legumes****Polenta** | **Iscas de carne ensopadas com legumes****Espaguete** | **Feijoadinha vegetarina (feijão com legumes)****Arroz integral** | **Canja** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de carne com macarrão sem glúten e sem ovos e legumes** | **Frango ensopado e desfiado com legumes****Polenta** | **Iscas de carne ensopadas com legumes****Espaguete sem glúten e ovos** | **Feijoadinha vegetarina (feijão com legumes)****Arroz integral** | **Canja** |

**23/05 a 27/05**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Pão de linhaça aquecido com manteiga e orégano****Suco integral de uva** | **Granola****Iogurte natural batido com mel****Banana e maçã picadas** | **Pão de centeio com creme de ricota****Suco de laranja** | **Bolo formigueiro (banana, aveia, mel e chia)****Chá de erva-doce** | **Biscoito de aveia, polvilho e coco****Suco de abacaxi com hortelã** |
| Infantil II e III | **Pão de linhaça aquecido com manteiga e orégano****Suco integral de uva** | **Granola sem açúcar****Iogurte natural batido com frutas****Banana e maçã picadas** | **Pão de centeio com creme de ricota****Suco de laranja** | **Bolo formigueiro (banana, aveia, uva-passas e chia)****Chá de erva-doce** | **Biscoito de aveia, polvilho e coco se açúcar****Suco de abacaxi com hortelã** |
| Infantil I | **Manga** | **Banana** | **Abacate com laranja** | **Mamão** | **Maçã** |
| 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 cozido****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Molho bolonhesa****Arroz integral/ Purê de batata****Alface/ Beterraba cozida** | **Peito de frango enfarofado****Arroz integral/ Feijão****Milho/ Couve-flor** | **Carne de panela****Polenta****Opção: arroz****Repolho/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Pepino japonês** |
| Infantil I | **Ovo cozido****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Molho bolonhesa****Purê de batata****Alface/ Beterraba cozida** | **Peito de frango refogadinho****Arroz integral/ Feijão****Milho/ Couve-flor** | **Carne de panela****Polenta****Repolho/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Pepino japonês** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Cenoura cozida** | **Molho bolonhesa****Arroz integral/ Purê de batata sem lácteos****Alface/ Beterraba cozida** | **Peito de frango refogadinho****Arroz integral/ Feijão****Milho/ Couve-flor** | **Carne de panela****Polenta****Opção: arroz****Repolho/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Pepino japonês** |
| **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 | **Maçã** | **Mamão** | **Manga** | **Banana** | **Melão** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III  | **Sopinha de lentilha com arroz e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Arroz integral com carne moída e legumes** | **Feijão com legumes****Arroz integral** | **Parafuso à bolonhesa** |
| Infantil I | **Sopinha de lentilha com arroz e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Arroz integral com carne moída e legumes** | **Feijão com legumes****Arroz integral** | **Aletria à bolonhesa** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopinha de lentilha com arroz e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes****Polenta** | **Arroz integral com carne moída e legumes** | **Feijão com legumes****Arroz integral** | **Parafuso sem glúten e ovos à bolonhesa** |