**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** |