**30/09 a 04/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃ  Infantil III ao Pré III | **Cookies integrais caseiros Suco de maracujá com espinafre** | **Pão caseiro com ovo mexido na manteiga ghee**  **Chá de maçã com canela (caseiro)** | **Mamão e banana picadas com canela em pó**  **Iogurte caseiro com mel** | **Pão integral com creme de ricota**  **Suco de abacaxi, laranja e hortelã** | **Bolo funcional de banana**  **Chá de camomila** |
| Infantil II | **Cookies integrais caseiros (adoçado com uva passas) Suco de maracujá com espinafre** | **Pão caseiro com ovo mexido na manteiga ghee**  **Chá de maçã com canela (caseiro)** | **Mamão e banana picadas com canela em pó**  **Iogurte caseiro adoçado com banana** | **Pão integral com creme de ricota**  **Suco de abacaxi, laranja e hortelã** | **Bolo funcional de banana (adoçado com uva passas)**  **Chá de camomila** |
| Infantil I | **Maçã** | **Pera cozida com canela** | **Manga** | **Mamão com banana** | **Papa salada de frutas (banana, mamão, maçã e laranja)** |
| Isento de ovo e lactose | **Biscoito sem leite e ovo Suco de maracujá com espinafre** | **Pão caseiro com manteiga ghee**  **Chá de maçã com canela (caseiro)** | **Mamão e banana picadas com canela em pó**  **Iogurte sem lactose** | **Pão integral com mel**  **Suco de abacaxi, laranja e hortelã** | **Biscoito sem leite e ovo Chá de camomila** |
| ALMOÇO  Infantil II ao Pré III | **Ovo “estralado” na manteiga ghhe**  **Arroz/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Carne moída ensopada**  **Espaguete integral com ervas/ Beterraba cozida/ Alface** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão Couve-flor/ Tomate** | **Picadinho de carne com legumes**  **Arroz/ Milho e ervilha/ Pepino japonês** | **Carne suína aceboladinha**  **Arroz/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Tomate com chia** |
| Infantil I | **Ovo cozido**  **Arroz/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Carne moída ensopada**  **Aletria**  **Beterraba cozida/ Alface** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão Couve-flor/ Tomate** | **Bife rolê**  **Arroz/ Milho e ervilha/ Pepino japonês** | **Carne suína aceboladinha**  **Arroz/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Tomate com chia** |
| Isento de ovo e lactose | **Picadinho de frango**  **Arroz/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Carne moída ensopada**  **Espaguete sem ovos com ervas/ Beterraba cozida/ Alface** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão Couve-flor/ Tomate** | **Bife rolê**  **Arroz/ Milho e ervilha/ Pepino japonês** | **Carne suína aceboladinha**  **Arroz/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Tomate com chia** |
| LANCHE DA TARDE  Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de ovo e lactose | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **Manga** | **Kiwi** | **Banana** | **Pera cozida** | **Abacate com banana** |
| JANTAR - Infantil II ao Pré III | **Polenta à bolonhesa** | **Caldo de peixe com abóbora + arroz amarelo (com açafrão) + farinha de mandioca** | **Parafuso + iscas de carne ao molho de tomate** | **Arroz + feijão com legumes**  **Repolho** | **Canja** |
| Infantil I | **Polenta à bolonhesa** | **Caldo de peixe com abóbora + arroz amarelo (com açafrão) + farinha de mandioca** | **Aletria + iscas de carne ao molho de tomate** | **Arroz + feijão com legumes**  **Repolho** | **Canja** |
| Isento de ovo e lactose | **Polenta à bolonhesa** | **Caldo de peixe com abóbora + arroz amarelo (com açafrão) + farinha de mandioca** | **Parafuso sem ovos + iscas de carne ao molho de tomate** | **Arroz + feijão com legumes**  **Repolho** | **Canja** |

**FRUTAS DA ESTAÇÃO - MÊS DE OUTUBRO: abacaxi, acerola, caju, manga, jabuticaba, laranja-pera, lima, maçã, mamão. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano. 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) No almoço e jantar será servido água.6) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 7) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 8) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 9) Para o infantil I não será utilizado sal nas preparação, apenas ervas naturais para temperar. 10) Os pães serão feitos na escola e sem ovos. 11) Até dois anos de idade, o cardápio é isento de açúcar. 12) Os biscoitos, pãoes e bolos serão feitos na escola. 13) Infantil I: as preparação não serão liquidificadas, apenas amassadas com o garfo, trituradas, desfiadas bem miudamente (salvo situações como por exemplo, manga com muitos fiapos. 14) 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.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**

**07/10 a 11/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃ  Infantil III ao Pré III | **Rosquinha de polvilho**  **Leite batido com cacau da nutri**  **Fruta: maçã** | **Pão de batata com manteiga ghee e queijo**  **Suco de laranja batido com ora-pro-nobis** | **Bolachinhas caseiras de castanha**  **Chá de abacaxi com canela (caseiro)** | **Torradinha caseira com azeite de oliva e ervas**  **Suco de maracujá e melão** | **Bolo integral de laranja**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil II | **Rosquinha de polvilho**  **Leite batido com cacau 100% e banana**  **Fruta: maçã** | **Pão de batata com manteiga ghee e queijo**  **Suco de laranja batido com ora-pro-nobis** | **Bolachinhas caseiras de castanha (adoçado com uva passas)**  **Chá de abacaxi com canela (caseiro)** | **Torradinha caseira com azeite de oliva e ervas**  **Suco de maracujá e melão** | **Bolo integral de laranja (adoçado com uva passas)**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil I | **Mamão** | **Kiwi** | **Banana** | **Pera cozida** | **Abacate com banana** |
| Isento de ovo e lactose | **Rosquinha de polvilho sem leite e ovo**  **Leite sem lactose batido com cacau da nutri**  **Fruta: maçã** | **Pão de batata com manteiga ghee**  **Suco de laranja batido com ora-pro-nobis** | **Biscoito sem lactose e ovo**  **Chá de abacaxi com canela (caseiro)** | **Torradinha caseira com azeite de oliva e ervas**  **Suco de maracujá e melão** | **Biscoito sem lactose e ovo**  **Chá de erva-doce** |
| ALMOÇO  Infantil II ao Pré III | **Ovo cozido soutê**  **Arroz integral/ Feijão**  **Chuchu com tempero verde/ Cenoura ralada** | **Frango ensopado**  **Arroz/ Aipim cozido**  **Beterraba cozida/ Pepino** | **Bibe acebolado**  **Arroz/ Feijão**  **Repolho refogado/ Tomate** | **Estrogonofe de frango**  **Arroz integral Brócolis/ Cenoura ralada** | **Bolo de carne assado**  **Arroz/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Tomate e pepino picadinhos** |
| Infantil I | **Ovo cozido soutê**  **Arroz integral/ Feijão**  **Chuchu com tempero verde/ Cenoura ralada** | **Frango ensopado**  **Arroz/ Aipim cozido**  **Beterraba cozida/ Pepino** | **Iscas de carne acebolada**  **Arroz/ Feijão**  **Repolho refogado/ Tomate** | **Frango ao molho de tomate**  **Arroz integral**  **Brócolis/ Cenoura ralada** | **Bolo de carne assado**  **Arroz/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Tomate e pepino picadinhos** |
| Isento de ovo e lactose | **Carne moída refogada Arroz integral/ Feijão**  **Chuchu com tempero verde/ Cenoura ralada** | **Frango ensopado**  **Arroz/ Aipim cozido**  **Beterraba cozida/ Pepino** | **Bibe acebolado**  **Arroz/ Feijão**  **Repolho refogado/ Tomate** | **Frango ao molho de tomate**  **Arroz integral / Brócolis/ Cenoura ralada** | **Bolo de carne assado (sem ovo)**  **Arroz/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Tomate e pepino picadinhos** |
| LANCHE DA TARDE  Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de ovo e lactose | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **Melão** | **Maçã cozida com canela** | **Manga** | **Mamão com banana** | **Papa salada de frutas (banana, mamão, maçã e laranja)** |
| JANTAR - Infantil II ao Pré III | **Polenta à bolonhesa** | **Sopa de carne com arroz e legumes** | **Macarrão conchinha com almôndegas de frango ao molho de tomate** | **Feijoadinha (feijão com carne e legumes) + arroz**  **Laranja** | **Sopa de frango com legumes** |
| Infantil I | **Polenta à bolonhesa** | **Sopa de carne com arroz e legumes** | **Macarrão conchinha com almôndegas de frango ao molho de tomate** | **Feijoadinha (feijão com carne e legumes) + arroz**  **Laranja** | **Sopa de frango com legumes** |
| Isento de ovo e lactose | **Polenta à bolonhesa** | **Sopa de carne com arroz e legumes** | **Macarrão sem ovos com almôndegas de frango ao molho de tomate** | **Feijoadinha (feijão com carne e legumes) + arroz**  **Laranja** | **Sopa de frango com legumes** |

**FRUTAS DA ESTAÇÃO - MÊS DE OUTUBRO: abacaxi, acerola, caju, manga, jabuticaba, laranja-pera, lima, maçã, mamão. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano. 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) No almoço e jantar será servido água.6) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 7) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 8) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 9) Para o infantil I não será utilizado sal nas preparação, apenas ervas naturais para temperar. 10) Os pães serão feitos na escola e sem ovos. 11) Até dois anos de idade, o cardápio é isento de açúcar. 12) Os biscoitos, pãoes e bolos serão feitos na escola. 13) Infantil I: as preparação não serão liquidificadas, apenas amassadas com o garfo, trituradas, desfiadas bem miudamente (salvo situações como por exemplo, manga com muitos fiapos. 14) 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.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**

**14/10 a 18/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃ  Infantil III ao Pré III | **Cookies caseiros de cacau**  **Suco integral de uva batido com couve** | **Pão caseiro com nata e geleia 100% fruta**  **Suco de laranja** | **Bolo inglês**  **Chá de hortelã** | **Pão integral com manteiga ghee e ovo cozido**  **Suco de maracujá** | **Torrada caseira com melado e creme de ricota**  **Chá de erva-cidreira com laranja** |
| Infantil II | **Cookies caseiros de cacau (adoçado com uva passas pretas)**  **Suco integral de uva batido com couve** | **Pão caseiro com nata e geleia 100% fruta**  **Suco de laranja** | **Bolo inglês (adoçado com uva passas brancas)**  **Chá de hortelã** | **Pão integral com manteiga ghee e ovo cozido**  **Suco de maracujá** | **Torrada caseira com creme de ricota**  **Chá de erva-cidreira com laranja** |
| Infantil I | **Maçã cozida** | **Manga** | **Banana aquecida com canela em pó** | **Papa mix (mamão, banana e beterraba)** | **Laranja com manga** |
| Isento de ovo e lactose | **Biscoito sem ovo e lactose**  **Suco integral de uva batido com couve** | **Pão caseiro com geleia 100% fruta**  **Suco de laranja** | **Biscoito sem ovo e lactose**  **Chá de hortelã** | **Pão integral com manteiga ghee**  **Suco de maracujá** | **Torrada caseira com melado**  **Chá de erva-cidreira com laranja** |
| ALMOÇO  Infantil II ao Pré III | **Ovo “estralado” na manteiga ghee**  **Arroz/ Feijão**  **Cenoura cozida em rodelas/Alface** | **Lasanha de carne**  **Arroz/ Farofa com açafrão**  **Grão de bico/ Pepino japonês com gergelim** | **Frango refogadinho com brócolis**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Tomate** | **Molho bolonhesa**  **Arroz/ Polenta**  **Couve-flor/ Cenoura ralada** | **Bolinho de frango assado**  **Arroz/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Repolho** |
| Infantil I | **Ovo mexido**  **Arroz/ Feijão**  **Cenoura cozida em rodelas/Alface** | **Carne moída ensopada**  **Arroz**  **Grão de bico/ Pepino japonês com gergelim** | **Frango refogadinho com brócolis**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Tomate** | **Molho bolonhesa**  **Arroz/ Polenta**  **Couve-flor/ Cenoura ralada** | **Bolinho de frango assado**  **Arroz/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Repolho** |
| Isento de ovo e lactose | **Ovo “estralado” na manteiga ghee**  **Arroz/ Feijão**  **Cenoura cozida em rodelas/Alface** | **Carne moída ensopada**  **Arroz/ Farofa com açafrão**  **Grão de bico/ Pepino japonês com gergelim** | **Frango refogadinho com brócolis**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Tomate** | **Molho bolonhesa**  **Arroz/ Polenta**  **Couve-flor/ Cenoura ralada** | **Bolinho de frango assado (sem ovo)**  **Arroz/ Feijão**  **Beterraba cozida/ Repolho** |
| LANCHE DA TARDE  Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de ovo e lactose | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **Banana com mamão** | **Abacate com laranja** | **Abacate com laranja** | **Melão** | **Banana** |
| JANTAR - Infantil II ao Pré III | **Macarronada** | **Sopa de frango com arroz e legumes** | **Polenta + iscas de carne com legumes**  **Cenoura ralada** | **Sopa de feijão com legumes e arroz** | **Arroz com carne moída, abóbora e ervilha** |
| Infantil I | **Macarronada** | **Sopa de frango com arroz e legumes** | **Polenta + iscas de carne com legumes**  **Cenoura ralada** | **Sopa de feijão com legumes e arroz** | **Arroz com carne moída, abóbora e ervilha** |
| Isento de ovo e lactose | **Macarronada (macarrão sem ovos)** | **Sopa de frango com arroz e legumes** | **Polenta + iscas de carne com legumes**  **Cenoura ralada** | **Sopa de feijão com legumes e arroz** | **Arroz com carne moída, abóbora e ervilha** |

**FRUTAS DA ESTAÇÃO - MÊS DE OUTUBRO: abacaxi, acerola, caju, manga, jabuticaba, laranja-pera, lima, maçã, mamão. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano. 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) No almoço e jantar será servido água.6) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 7) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 8) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 9) Para o infantil I não será utilizado sal nas preparação, apenas ervas naturais para temperar. 10) Os pães serão feitos na escola e sem ovos. 11) Até dois anos de idade, o cardápio é isento de açúcar. 12) Os biscoitos, pãoes e bolos serão feitos na escola. 13) Infantil I: as preparação não serão liquidificadas, apenas amassadas com o garfo, trituradas, desfiadas bem miudamente (salvo situações como por exemplo, manga com muitos fiapos. 14) 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.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**

**21/10 a 25/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃ  Infantil III ao Pré III | **Rosquinha de polvilho**  **Leite batido com cacau da nutri**  **Frutas: melão e maçã** | **Pão caseiro com manteiga ghee e queijo**  **Suco de abacaxi, melão e laranja** | **Cookies caseiros com coco**  **Chá de maçã com canela (caseiro)** | **Frutas (banana, maçã e tangerina)**  **Iogurte caseiro com mel** | **Bolo integral de cenoura**  **Chá de melissa com hortelã** |
| Infantil II | **Rosquinha de polvilho**  **Leite batido com cacau 100% e banana**  **Frutas: melão e maçã** | **Pão caseiro com manteiga ghee e queijo**  **Suco de abacaxi, melão e laranja** | **Cookies caseiros com coco (adoçado com uva passas)**  **Chá de maçã com canela (caseiro)** | **Frutas (banana, maçã e tangerina)**  **Iogurte caseiro adoçado com banana** | **Bolo integral de cenoura (adoçado com uva passas)**  **Chá de melissa com hortelã** |
| Infantil I | **Melão** | **Abacate com laranja** | **Mamão** | **Manga** | **Banana** |
| Isento de ovo e lactose | **Rosquinha de polvilho (sem ovo e lactose)**  **Leite sem lactose batido com cacau da nutri**  **Frutas: melão e maçã** | **Pão caseiro com manteiga ghee**  **Suco de abacaxi, melão e laranja** | **Biscoito sem ovo e lactose**  **Chá de maçã com canela (caseiro)** | **Frutas (banana, maçã e tangerina)**  **Iogurte sem lactose** | **Biscoito sem ovo e lactose**  **Chá de melissa com hortelã** |
| ALMOÇO  Infantil II ao Pré III | **Ovo mexido com espinafre**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura cozida em palitos/ Beterraba ralada** | **Carne de panela com batata salsa**  **Arroz/**  **Alface com tomate cereja e gergelim** | **Frango assado com batata doce**  **Arroz integral/ Feijão**  **Brócolis/ Cenoura ralada** | **Pastelão de frango com legumes**  **Arroz/ Farofa com gergelim**  **Beterraba cozida/ Pepino** | **Almôndegas de carne assadas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Chuchu com tempero verde/ Tomate** |
| Infantil I | **Ovo mexido com ora-pro-nobis**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura cozida em palitos/ Beterraba ralada** | **Carne de panela com batata salsa**  **Arroz**  **Alface com tomate cereja e gergelim** | **Frango assado com batata doce**  **Arroz integral/ Feijão**  **Brócolis/ Cenoura ralada** | **Frango ensopado com legumes**  **Arroz com quinoa**  **Beterraba cozida/ Pepino** | **Almôndegas de carne assadas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Chuchu com tempero verde/ Tomate** |
| Isento de ovo e lactose | **Frango aceboladinho**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura cozida em palitos/ Beterraba ralada** | **Carne de panela com batata salsa**  **Arroz**  **Alface com tomate cereja e gergelim** | **Frango assado com batata doce**  **Arroz integral/ Feijão**  **Brócolis/ Cenoura ralada** | **Frango ensopado com legumes**  **Arroz/ Farofa com gergelim**  **Beterraba cozida/ Pepino** | **Almôndegas de carne assadas (sem ovos)**  **Arroz integral/ Feijão**  **Chuchu com tempero verde/ Tomate** |
| LANCHE DA TARDE  Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de ovo e lactose | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **Maçã cozida** | **Manga** | **Banana aquecida com canela em pó** | **Papa mix (mamão, banana e beterraba)** | **Laranja com manga** |
| JANTAR - Infantil II ao Pré III | **Polenta + molho de frango com legumes** | **Parafuso colorido (de legumes) ao molho sugo + pedacinhos de brócolis/ Beterraba cozida** | **Arroz amarelo (com açafrão) + molho de frango e legumes** | **Lentilha com legumes e carne + arroz** | **Sopa de carne com aletria e legumes** |
| Infantil I | **Polenta + molho de frango com legumes** | **Parafuso colorido (de legumes) ao molho sugo + pedacinhos de brócolis/ Beterraba cozida** | **Arroz amarelo (com açafrão) + molho de frango e legumes** | **Lentilha com legumes e carne + arroz** | **Sopa de carne com aletria e legumes** |
| Isento de ovo e lactose | **Polenta + molho de frango com legumes** | **Parafuso colorido (de legumes) sem ovos ao molho sugo + pedacinhos de brócolis/ Beterraba cozida** | **Arroz amarelo (com açafrão) + molho de frango e legumes** | **Lentilha com legumes e carne + arroz** | **Sopa de carne com legumes** |

**FRUTAS DA ESTAÇÃO - MÊS DE OUTUBRO: abacaxi, acerola, caju, manga, jabuticaba, laranja-pera, lima, maçã, mamão. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano. 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) No almoço e jantar será servido água.6) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 7) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 8) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 9) Para o infantil I não será utilizado sal nas preparação, apenas ervas naturais para temperar. 10) Os pães serão feitos na escola e sem ovos. 11) Até dois anos de idade, o cardápio é isento de açúcar. 12) Os biscoitos, pãoes e bolos serão feitos na escola. 13) Infantil I: as preparação não serão liquidificadas, apenas amassadas com o garfo, trituradas, desfiadas bem miudamente (salvo situações como por exemplo, manga com muitos fiapos. 14) 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.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**

**28/10 a 31/10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃ  Infantil III ao Pré III | **Biscoito caseiro**  **Suco integral de uva** | **Pão caseiro com nata**  **Chá de melissa**  **Fruta: manga e banana** | **Torradinha caseira com queijo, tomate e orégano**  **Suco de laranja e manga** | **Banana com canela em pó**  **Iogurte caseiro com mel** |  |
| Infantil II | **Biscoito caseiro (adoçado com uva passas)**  **Suco integral de uva** | **Pão caseiro com nata**  **Chá de melissa**  **Fruta: manga e banana** | **Torradinha caseira com queijo, tomate e orégano**  **Suco de laranja e manga** | **Banana com canela em pó**  **Iogurte caseiro adoçado com banana** |  |
| Infantil I | **Melão** | **Kiwi** | **Banana** | **Mamão** |  |
| Isento de ovo e lactose | **Biscoito sem ovo e lactose**  **Suco integral de uva** | **Pão caseiro com manteiga ghee**  **Chá de melissa**  **Fruta: manga e banana** | **Torradinha caseira com manteiga ghee, tomate e orégano**  **Suco de laranja e manga** | **Banana com canela em pó**  **Iogurte sem lactose** |  |
| ALMOÇO  Infantil II ao Pré III | **Omelete com cebola, tomate e orégano**  **Arroz/ Feijão**  **Cenoura cozida/ Pepino** | **Cubinhos de carne ensopados com abobrinha**  **Arroz/ Aipim assado com azeite de oliva e ervas**  **Beterraba cozida/ Tomate** | **Peixe assado (empanado no ovo e farinha de arroz)**  **Arroz integral/ Feijão**  **Brócolis/ Cenoura ralada** | **Frango refogadinho com cebola**  **Polenta ao molho sugo/ Farofa de aveia**  **Couve-flor/ Beterraba ralada** |  |
| Infantil I | **Omelete com cebola, tomate e orégano**  **Arroz/ Feijão**  **Cenoura cozida/ Pepino** | **Cubinhos de carne ensopados com abobrinha**  **Arroz/ Aipim cozido com azeite de oliva e ervas**  **Beterraba cozida/ Tomate** | **Peixe assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Brócolis/ Cenoura ralada** | **Frango refogadinho com cebola**  **Polenta ao molho sugo/ Farofa de aveia**  **Couve-flor/ Beterraba ralada** |  |
| Isento de ovo e lactose | **Frango ao molho de tomate**  **Arroz/ Feijão**  **Cenoura cozida/ Pepino** | **Cubinhos de carne ensopados com abobrinha**  **Arroz/ Aipim assado com azeite de oliva e ervas**  **Beterraba cozida/ Tomate** | **Peixe assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Brócolis/ Cenoura ralada** | **Frango refogadinho com cebola**  **Polenta ao molho sugo/ Farofa de aveia**  **Couve-flor/ Beterraba ralada** |  |
| LANCHE DA TARDE  Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de ovo e lactose | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |  |
| Infantil I | **Banana com abacate** | **Mamão** | **Inhame, manga e banana** | **Banana** |  |
| JANTAR - Infantil II ao Pré III | **Polenta à bolonhesa** | **Risoto (arroz + açafrão+ frango desfiado + legumes)** | **Arroz + iscas de carne ensopada com abóbora e abobrinha** | **Macarrão conchinha + feijão com legumes**  **Cenoura ralada** |  |
| Infantil I | **Polenta à bolonhesa** | **Risoto (arroz + açafrão+ frango desfiado + legumes)** | **Arroz + iscas de carne ensopada com abóbora e abobrinha** | **Macarrão conchinha + feijão com legumes**  **Cenoura ralada** |  |
| Isento de ovo e lactose | **Polenta à bolonhesa** | **Risoto (arroz + açafrão+ frango desfiado + legumes)** | **Arroz + iscas de carne ensopada com abóbora e abobrinha** | **Macarrão sem ovos + feijão com legumes**  **Cenoura ralada** |  |

**FRUTAS DA ESTAÇÃO - MÊS DE OUTUBRO: abacaxi, acerola, caju, manga, jabuticaba, laranja-pera, lima, maçã, mamão. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano. 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) No almoço e jantar será servido água.6) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 7) Os molhos serão preparados com tomates frescos e outros ingredientes e temperos naturais. 8) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. 9) Para o infantil I não será utilizado sal nas preparação, apenas ervas naturais para temperar. 10) Os pães serão feitos na escola e sem ovos. 11) Até dois anos de idade, o cardápio é isento de açúcar. 12) Os biscoitos, pãoes e bolos serão feitos na escola. 13) Infantil I: as preparação não serão liquidificadas, apenas amassadas com o garfo, trituradas, desfiadas bem miudamente (salvo situações como por exemplo, manga com muitos fiapos. 14) 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.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**