**01/11 a 01/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃ  Infantil III ao Pré III |  |  |  |  | **Bolo de laranja Chá de erva-cidreira**  **Fruta: maçã** |
| Infantil II |  |  |  |  | **Bolo de laranja (adoçado com uva passas) Chá de erva-cidreira**  **Fruta: maçã** |
| Infantil I |  |  |  |  | **Melão** |
| Isento de ovo e lactose |  |  |  |  | **Biscoito sem lactose e ovo Chá de erva-cidreira**  **Fruta: maçã** |
| ALMOÇO  Infantil II ao Pré III |  |  |  |  | **Iscas de carne acebolada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** |
| Infantil I |  |  |  |  | **Iscas de carne acebolada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** |
| Isento de ovo e lactose |  |  |  |  | **Iscas de carne acebolada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** |
| LANCHE DA TARDE  Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de ovo e lactose |  |  |  |  | **Frutas da estação** |
| Infantil I |  |  |  |  | **Manga** |
| JANTAR - Infantil II ao Pré III |  |  |  |  | **Sopa de frango com batata salsa e legumes** |
| Infantil I |  |  |  |  | **Sopa de frango com batata salsa e legumes** |
| Isento de ovo e lactose |  |  |  |  | **Sopa de frango com batata salsa e legumes** |

**FRUTAS DA ESTAÇÃO - MÊS DE NOVEMBRO: Abacaxi, banana nanica, caju,maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego 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**

**04/11 a 08/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃ  Infantil III ao Pré III | **Cookies caseiros de cacau**  **Suco de laranja com ora-pro-nobis** | **Pão de aipim com manteiga ghee e queijo**  **Chá caseiro de maçã com canela** | **Rosquinha**  **Iogurte natural batido com banana** | **Pão integral com requeijão caseiro**  **Suco de maracujá e melão** | **Bolo de cenoura**  **Chá caseiro de abacaxi** |
| Infantil II | **Cookies caseiros de cacau (adoçado com uva passas)**  **Suco de laranja com ora-pro-nobis** | **Pão de aipim com manteiga ghee e queijo**  **Chá caseiro de maçã com canela** | **Rosquinha**  **Iogurte natural batido com banana** | **Pão integral com requeijão caseiro**  **Suco de maracujá e melão** | **Bolo de cenoura (adoçado com uva passas)**  **Chá caseiro de abacaxi** |
| Infantil I | **Mamão** | **Maça Argentina** | **Banana** | **Abacate com laranja** | **Abacaxi cozido** |
| Isento de ovo e lactose | **Biscoito sem lactose e ovo**  **Suco de laranja com ora-pro-nobis** | **Pão de aipim com manteiga ghee**  **Chá caseiro de maçã com canela** | **Rosquinha**  **Iogurte sem lactose**  **Banana** | **Pão integral com geleia 100% fruta**  **Suco de maracujá e melão** | **Biscoito sem lactose e ovo**  **Chá caseiro de abacaxi** |
| ALMOÇO  Infantil II ao Pré III | **Ovo mexido com brócolis**  **Arroz/ Feijão**  **Tomate/ Beterraba ralada** | **Frango ensopado com legumes**  **Polenta**  **Opção: arroz**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Almôndegas nutritivas de carne assadas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Frango enfarofado**  **Espaguete de farinha de arroz ao molho sugo/ Couve-flor gratinada**  **Alface com tomate cereja e gergelim** | **Bisteca acebolada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino/ Beterraba cozida** |
| Infantil I | **Ovo mexido com brócolis**  **Arroz/ Feijão**  **Tomate/ Beterraba ralada** | **Frango ensopado com legumes**  **Polenta**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Almôndegas nutritivas de carne assadas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Frango refogadinho**  **Aletria ao molho sugo/ Couve-flor**  **Alface com tomate cereja e gergelim** | **Bisteca acebolada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino/ Beterraba cozida** |
| Isento de ovo e lactose | **Carne moída ensopada**  **Arroz/ Feijão**  **Tomate/ Beterraba ralada** | **Frango ensopado com legumes**  **Polenta/ Arroz**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Almôndegas nutritivas de carne assadas (sem ovo)**  **Arroz integral/ Feijão**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Frango enfarofado**  **Espaguete de farinha de arroz sem ovos ao molho sugo Alface com tomate cereja e gergelim** | **Bisteca acebolada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino/ Beterraba cozida** |
| 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** | **Maçã cozida com canela** | **Manga** | **Mamão com banana** | **Papa salada de frutas (banana, mamão, maçã e laranja)** |
| JANTAR - Infantil II ao Pré III | **Parafuso integral à bolonhesa** | **Carreteiro (Arroz + iscas de carne + legumes)** | **Purê de batata e abóbora + molho de frango com legumes** | **Arroz + feijão com iscas de carne e legumes**  **Laranja** | **Sopa de frango com aletria e legumes** |
| Infantil I | **Aletria à bolonhesa** | **Carreteiro (Arroz + iscas de carne + legumes)** | **Purê de batata e abóbora + molho de frango com legumes** | **Arroz + feijão com iscas de carne e legumes**  **Laranja** | **Sopa de frango com aletria e legumes** |
| Isento de ovo e lactose | **Parafuso integral sem ovos à bolonhesa** | **Carreteiro (Arroz + iscas de carne + legumes)** | **Purê de batata e abóbora + molho de frango com legumes** | **Arroz + feijão com iscas de carne e legumes**  **Laranja** | **Sopa de frango com aletria e legumes** |

**FRUTAS DA ESTAÇÃO - MÊS DE NOVEMBRO: Abacaxi, banana nanica, caju,maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego 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**

**11/11 a 15/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 com canela em pó** | **Pão caseiro com creme de ricota e geleia 100% fruta**  **Suco de abacaxi com hortelã** | **Biscoito salgado com requeijão**  **Iogurte caseiro de frutas** | **Pão de batata com manteiga ghee e ovo mexido**  **Suco de melancia** | **FERIADO** |
| Infantil II | **Rosquinha de polvilho**  **Leite batido com cacau e banana**  **Fruta: maçã com canela em pó** | **Pão caseiro com creme de ricota e geleia 100% fruta**  **Suco de abacaxi com hortelã** | **Biscoito salgado com requeijão caseiro**  **Iogurte caseiro de frutas** | **Pão de batata com manteiga ghee e ovo mexido**  **Suco de melancia** | **FERIADO** |
| Infantil I | **Maçã cozida** | **Manga** | **Banana com canela em pó** | **Papa mix (mamão, banana e beterraba)** | **FERIADO** |
| Isento de ovo e lactose | **Rosquinha de polvilho sem ovos e lactose**  **Leite sem lactose batido com cacau da nutri**  **Fruta: maçã com canela em pó** | **Pão caseiro com geleia 100% fruta**  **Suco de abacaxi com hortelã** | **Biscoito sem lactose e ovo com manteiga ghee**  **Iogurte sem lactose** | **Pão de batata com manteiga ghee**  **Suco de melancia** | **FERIADO** |
| ALMOÇO  Infantil II ao Pré III | **Ovo cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Carreteiro (arroz com iscas de carne e legumes)**  **Farofa de aveia/ Beterraba ralada/Repolho refogado** | **Frango assado**  **Arroz/ Feijão**  **Alface/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com abóbora**  **Arroz**  **Tomate/ Brócolis** | **FERIADO** |
| Infantil I | **Ovo cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Carreteiro (arroz com iscas de carne e legumes)**  **Beterraba ralada/Repolho refogado** | **Frango assado**  **Arroz/ Feijão**  **Alface/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com abóbora**  **Arroz**  **Tomate/ Brócolis** | **FERIADO** |
| Isento de ovo e lactose | **Frango ensopado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Carreteiro (arroz com iscas de carne e legumes)**  **Farofa de aveia/ Beterraba ralada/Repolho refogado** | **Frango assado**  **Arroz/ Feijão**  **Alface/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com abóbora**  **Arroz**  **Tomate/ Brócolis** | **FERIADO** |
| 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** | **FERIADO** |
| Infantil I | **Banana com mamão** | **Abacate com laranja** | **Mamão** | **Melão** | **FERIADO** |
| JANTAR - Infantil II ao Pré III | **Polenta à bolonhesa** | **Sopa de lentilha com frango, arroz e legumes** | **Arroz com carne moída e abóbora** | **Macarrão conchinha + feijão com carne e legumes** | **FERIADO** |
| Infantil I | **Polenta à bolonhesa** | **Sopa de lentilha com frango, arroz e legumes** | **Arroz com carne moída e abóbora** | **Macarrão conchinha + feijão com carne e legumes** | **FERIADO** |
| Isento de ovo e lactose | **Polenta à bolonhesa** | **Sopa de lentilha com frango, arroz e legumes** | **Arroz com carne moída e abóbora** | **Macarrão conchinha sem ovo + feijão com carne e legumes** | **FERIADO** |

**FRUTAS DA ESTAÇÃO - MÊS DE NOVEMBRO: Abacaxi, banana nanica, caju,maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego 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**

**18/11 a 22/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃ  Infantil III ao Pré III | **Cookies caseiros**  **Suco de laranja com cenoura** | **Rosquinha**  **Leite adoçado com mel**  **Fruta: banana** | **Pão de batata com manteiga ghee e queijo**  **Suco de maracujá com espinafre** | **Bolo integral de maçã**  **Chá de erva-doce**  **Fruta: manga** | **Pão integral com creme de ricota Suco de abacaxi, melão e ora-pro-nobis** |
| Infantil II | **Cookies caseiros (adoçado com uva passas)**  **Suco de laranja com cenoura** | **Rosquinha**  **Leite**  **Fruta: banana** | **Pão de batata com manteiga ghee e queijo**  **Suco de maracujá com espinafre** | **Bolo integral de maçã (adoçado com uva passas)**  **Chá de erva-doce**  **Fruta: manga** | **Pão integral com creme de ricota Suco de abacaxi, melão e ora-pro-nobis** |
| Infantil I | **Melão** | **Abacate com laranja** | **Mamão** | **Manga** | **Banana** |
| Isento de ovo e lactose | **Biscoito sem leite e ovo**  **Suco de laranja com cenoura** | **Rpsquinha**  **Leite sem lactose**  **Fruta: banana** | **Pão de batata com manteiga ghee**  **Suco de maracujá com espinafre** | **Biscoito sem leite e ovo**  **Chá de erva-doce**  **Fruta: manga** | **Pão integral com geleia 100% fruta Suco de abacaxi, melão e ora-pro-nobis** |
| ALMOÇO  Infantil II ao Pré III | **Ovo estralado no óleo de coco**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne moída ensopada com legumes**  **Arroz/ Batata doce**  **Tomate/ Beterraba cozida** | **Peixe assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Frango xadrez**  **Parafuso ao molho sugo/ Farofa com açafrão**  **Pepino/ Beterraba cozida** | **Bolo de carne assado**  **Arroz/ Feijão**  **Tomate/ Chuchu** |
| Infantil I | **Ovo estralado no óleo de coco**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne moída ensopada com legumes**  **Arroz/ Batata doce**  **Tomate/ Beterraba cozida** | **Peixe assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Frango xadrez**  **Aletria ao molho sugo**  **Pepino/ Beterraba cozida** | **Bolo de carne assado**  **Arroz/ Feijão**  **Tomate/ Chuchu** |
| Isento de ovo e lactose | **Frango refogadinho**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne moída ensopada com legumes**  **Arroz/ Batata doce**  **Tomate/ Beterraba cozida** | **Peixe assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Couve-flor** | **Frango xadrez**  **Parafuso sem ovos ao molho sugo/ Farofa com açafrão**  **Pepino/ Beterraba cozida** | **Mini hambúrguer (sem ovos)**  **Arroz/ Feijão**  **Tomate/ Chuchu** |
| 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** | **ESCOLA FECHADA**  **FESTA DE ENCERRAMENTO** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **Maçã cozida** | **Manga** | **Banana com canela em pó** | **ESCOLA FECHADA**  **FESTA DE ENCERRAMENTO** | **Laranja com manga** |
| JANTAR - Infantil II ao Pré III | **Polenta + molho de frango com legumes** | **Espaguete integral + iscas de carne ensopada com legumes** | **Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes** | **ESCOLA FECHADA**  **FESTA DE ENCERRAMENTO** | **Canja** |
| Infantil I | **Polenta + molho de frango com legumes** | **Aletria + iscas de carne ensopada com legumes** | **Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes** | **ESCOLA FECHADA**  **FESTA DE ENCERRAMENTO** | **Canja** |
| Isento de ovo e lactose | **Polenta + molho de frango com legumes** | **Espaguete integral sem ovos + iscas de carne ensopada com legumes** | **Sopa de frango com arroz e legumes** | **ESCOLA FECHADA**  **FESTA DE ENCERRAMENTO** | **Canja** |

**FRUTAS DA ESTAÇÃO - MÊS DE NOVEMBRO: Abacaxi, banana nanica, caju,maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego 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**

**25/11 a 29/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃ  Infantil III ao Pré III | **Bolinhas de polvilho**  **Leite batido com maçã e banana** | **Pão caseiro com requeijão caseiro**  **Suco de abacaxi com melão** | **Iogurte natural batido com fruta + flocos de milho sem açúcar** | **Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e orégano**  **Ovo cozido**  **Suco de laranja** | **Bolo inglês integral**  **Chá de erva-cidreira**  **Fruta: maçã** |
| Infantil II | **Bolinhas de polvilho**  **Leite batido com maçã e banana** | **Pão caseiro com requeijão caseiro**  **Suco de abacaxi com melão** | **Iogurte natural batido com fruta + flocos de milho sem açúcar** | **Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e orégano**  **Ovo cozido**  **Suco de laranja** | **Bolo inglês integral (adoçado com uva passas)**  **Chá de erva-cidreira**  **Fruta: maçã** |
| Infantil I | **Melão** | **Manga com laranja** | **Banana** | **Mamão** | **Papa mix (mamão, banana e cenoura)** |
| Isento de ovo e lactose | **Bolinhas de polvilho sem lactose e ovo**  **Leite batido com maçã e banana** | **Pão caseiro com manteiga ghee**  **Suco de abacaxi com melão** | **Iogurte natural sem lactose batido com fruta + flocos de milho sem açúcar** | **Torradinha de pão caseiro com azeite de oliva e orégano**  **Suco de laranja** | **Biscoito sem lactose e ovo**  **Chá de erva-cidreira**  **Fruta: maçã** |
| ALMOÇO  Infantil II ao Pré III | **Ovo mexido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba ralada/ Cenoura cozida** | **Estrogonofe de carne**  **Arroz/ Batata gratinada com azeite de oliva e ervas**  **Couve-flor com tomate cereja** | **Frango aceboladinho**  **Arroz/ Feijão**  **Pepino/ Beterraba cozida** | **Picadinho de carne**  **Polenta/ Brócolis refogado na manteiga ghee**  **Opção: arroz**  **Alface/ Tomate** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Repolho refogado** |
| Infantil I | **Ovo mexido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba ralada/ Cenoura cozida** | **Carne refogadinha**  **Purê de batata com abobrinha**  **Couve-flor com tomate cereja** | **Frango aceboladinho**  **Arroz/ Feijão**  **Pepino/ Beterraba cozida** | **Picadinho de carne**  **Polenta/ Brócolis**  **Alface/ Tomate** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Repolho refogado** |
| Isento de ovo e lactose | **Picadinho de frango**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba ralada/ Cenoura cozida** | **Carne refogadinha**  **Arroz/ Batata gratinada com azeite de oliva e ervas**  **Couve-flor com tomate cereja** | **Frango aceboladinho**  **Arroz/ Feijão**  **Pepino/ Beterraba cozida** | **Picadinho de carne**  **Polenta/ Brócolis refogado na manteiga ghee**  **Opção: arroz**  **Alface/ Tomate** | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Repolho refogado** |
| 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 abacate** | **Mamão** | **Inhame, manga e banana** | **Banana** | **Manga** |
| JANTAR - Infantil II ao Pré III | **Polenta + iscas de carne ensopada com legumes** | **Sopa de frango com aletria e legumes** | **Macarronada**  **Cenoura ralada** | **Sopa de lentilha com arroz, frango e legumes** | **Arroz + carne moída com abóbora** |
| Infantil I | **Polenta + iscas de carne ensopada com legumes** | **Sopa de frango com aletria e legumes** | **Macarronada**  **Cenoura ralada** | **Sopa de lentilha com arroz, frango e legumes** | **Arroz + carne moída com abóbora** |
| Isento de ovo e lactose | **Polenta + iscas de carne ensopada com legumes** | **Sopa de frango com arroz e legumes** | **Macarronada (macarrão sem ovos)**  **Cenoura ralada** | **Sopa de lentilha com arroz, frango e legumes** | **Arroz + carne moída com abóbora** |

**FRUTAS DA ESTAÇÃO - MÊS DE NOVEMBRO: Abacaxi, banana nanica, caju,maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego 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**