**23 a 27/11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| LANCHE DA MANHÃ  Pré I, II e III | **Frutas picadas**  **Granola sem açúcar** | **Pão integral com manteiga ghee**  **Suco de acerola** | **Bolo de cenoura com cacau**  **Chá de hortelã** | **Banana em rodelas com canela em pó e e chia**  **Biscoito salgado** | **Pão caseiro com creme de ricota**  **Suco de laranja com cenoura** |
| Infantil II e III | **Frutas picadas**  **Granola sem açúcar** | **Pão integral com ghee**  **Suco de acerola** | **Bolo de cenoura com cacau sem açúcar**  **Chá de hortelã** | **Banana em rodelas com canela em pó e e chia** | **Pão caseiro com creme de ricota**  **Suco de laranja com cenoura** |
| Isento de ovo e lactose | **Frutas picadas**  **Granola sem açúcar** | **Pão integral com manteiga ghee ou mel**  **Suco de acerola** | **Frutas picadas**  **Chá de hortelã** | **Banana em rodelas com canela em pó e e chia** | **Pão caseiro com manteiga ghee ou mel**  **Suco de laranja com cenoura** |
| ALMOÇO  Pré I, II e III | **Ovo mexido com tempero verde**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino** | **Carne de panela com cenoura**  **Arroz/ Batata doce cozida**  **Alface** | **Bisteca aceboladinha**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba cozida** | **Frango enfarofado**  **Parafuso ao molho de tomate/ Repolho refogado**  **Cenoura ralada** | **Refogadinho de carne em cubinhos**  **Arroz integral/ Feijão**  **Couve-flor** |
| Infantil II e III | **Ovo mexido com tempero verde**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino** | **Carne de panela com cenoura**  **Arroz/ Batata doce cozida**  **Alface** | **Bisteca aceboladinha**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba cozida** | **Frango enfarofado**  **Parafuso ao molho de tomate/ Repolho refogado**  **Cenoura ralada** | **Refogadinho de carne em cubinhos**  **Arroz integral/ Feijão**  **Couve-flor** |
| Isento de ovo e lactose | **Arroz integral com feijão**  **Pepino** | **Carne de panela com cenoura**  **Arroz/ Batata doce cozida**  **Alface** | **Bisteca aceboladinha**  **Arroz integral/ Feijão**  **Beterraba cozida** | **Frango enfarofado**  **Parafuso sem ovos ao molho de tomate/ Repolho refogado**  **Cenoura ralada** | **Refogadinho de carne em cubinhos**  **Arroz integral/ Feijão**  **Couve-flor** |
| LANCHE DA TARDE  Prés e Infantis II e III | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| Isento de ovo e lactose | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| JANTAR | **Polenta a bolonhesa** | **Lentilha com legumes + arroz com cúrcuma** | **Macarrão conchinha ao molho de tomate com pedacinhos de brócolis** | **Feijão com iscas de carne e legumes + arroz** | **Sopa de frango com aletria e legumes** |
| Infantil II e III | **Polenta a bolonhesa** | **Lentilha com legumes + arroz com cúrcuma** | **Macarrão conchinha ao molho de tomate com pedacinhos de brócolis** | **Feijão com iscas de carne e legumes + arroz** | **Sopa de frango com aletria e legumes** |
| Isento de ovo e lactose | **Polenta a bolonhesa** | **Lentilha com legumes + arroz com cúrcuma** | **Macarrão sem ovos molho de tomate com pedacinhos de brócolis** | **Feijão com iscas de carne e legumes + arroz** | **Sopa de frango com legumes** |

**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) Os pães serão feitos na escola e sem ovos 6) No almoço e jantar será servido água. 7) Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade de adoçar as preparações, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara OU mascavo (COM MODERAÇÃO). 8) Os molhos serão preparados com tomates frescos , legumes e temperos naturais. 9) Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e outros temperos naturais. NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Larissa C. I de Zutter.CRN10 – 2127.**

**CARDÁPIO MATERNAL E JARDIM ANJOS DA TERRA**

**MÊS: MAIO 2015**