**01/04 a 01/04**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés |  |  |  |  | **Bolo integral de fubá**  **Chá de erva-doce**  **Fruta: melão** |
| Infantil II e III |  |  |  |  | **Bolo integral de fubá sem açúcar**  **Chá de erva-doce**  **Fruta: melão** |
| Infantil I |  |  |  |  | **Melão** |
| Isento de glúten, leite e ovos |  |  |  |  | **Frutas da estação** |
| **ALMOÇO**  Infantil II ao Pré III |  |  |  |  | **Sobrecoxa assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Couve-flor** |
| Infantil I |  |  |  |  | **Sobrecoxa assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Couve-flor** |
| Isento de glúten, leite e ovos |  |  |  |  | **Sobrecoxa assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Couve-flor** |
| **LANCHE DA TARDE**  Infantil II, Infantil IIII, Pré I, Pré II, Pré III e Isento de glúten, leite e ovos |  |  |  |  | **Frutas da estação** |
| Infantil I |  |  |  |  | **Maçã** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III |  |  |  |  | **Sopa de carne com aipim, aletria e legumes** |
| Infantil I |  |  |  |  | **Sopa de carne com aipim, aletria e legumes** |
| Isento de glúten, leite e ovos |  |  |  |  | **Sopa de carne com aipim, aletria e legumes** |

**04/04 a 08/04**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Rosquinha de povilho**  **Suco mix de frutas**  **Fruta: maçã** | **Pão de fubá com nata**  **Suco de laranja**  **Fruta: tangerina** | **Bolo integral de laranja**  **Chá de erva-cidreira**  **Fruta: manga** | **Queijo-quente de pão de centeio**  **Suco integral de uva**  **Fruta: banana** | **Pão de batata com creme de ricota**  **Chá de hortelã**  **Fruta: mamão** |
| Infantil II e III | **Rosquinha de povilho**  **Suco mix de frutas**  **Fruta: maçã** | **Pão de fubá com nata**  **Suco de laranja**  **Fruta: tangerina** | **Bolo integral de laranja sem açúcar**  **Chá de erva-cidreira**  **Fruta: manga** | **Queijo-quente de pão de centeio**  **Suco integral de uva**  **Fruta: banana** | **Pão de batata com creme de ricota**  **Chá de hortelã**  **Fruta: mamão** |
| 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** |

**11/04 a 15/04**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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**  **Fruta: melão** | **Granola**  **Vinatmina de banana** | **Pão de aipim com nata**  **Suco de tangerina**  **Fruta: maçã** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau**  **Chá de camomila**  **Fruta: manga** | **FERIADO** |
| Infantil II e III | **Pão de centeio aquecido com manteiga e orégano**  **Suco integral de uva**  **Fruta: melão** | **Granola sem açúcar**  **Vinatmina de banana** | **Pão de aipim com nata**  **Suco de tangerina**  **Fruta: maçã** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau sem açúcar**  **Chá de camomila**  **Fruta: manga** | **FERIADO** |
| Infantil I | **Melão** | **Banana** | **Maçã** | **Manga** | **FERIADO** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **FERIADO** |
| **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** | **FERIADO** |
| 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** | **FERIADO** |
| 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** | **FERIADO** |
| **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** | **FERIADO** |
| Infantil I | **Manga** | **Mamão** | **Abacate com laranja** | **Banana** | **FERIADO** |
| **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** | **FERIADO** |
| Infantil I | **Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes** | **Polenta à bolonhesa** | **Frango desfiado com legumes**  **Purê de batata** | **Canja de carne** | **FERIADO** |
| 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** | **FERIADO** |

**18/04 a 22/04**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira - PLANTÃO |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Rosquinha de povilho**  **Leite batido com banana e canela**  **Fruta: tangerina** | **Pão de sanduíche com manteiga e queijo**  **Suco integral de uva**  **Fruta: maçã** | **Bolo de cacau**  **Chá de erva-cidreira**  **Fruta: banana** | **FERIADO** | **Rosquinha de polvilho** |
| Infantil II e III | **Rosquinha de povilho**  **Leite batido com banana e canela**  **Fruta: tangerina** | **Pão de sanduíche com manteiga e queijo**  **Suco integral de uva**  **Fruta: maçã** | **Bolo de cacau sem açúcar**  **Chá de erva-cidreira**  **Fruta: banana** | **FERIADO** | **Rosquinha de polvilho** |
| Infantil I | **Melão** | **Maçã** | **Banana** | **FERIADO** | **Manga** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **FERIADO** | **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** | **FERIADO** | **Polenta à bolonhesa**  **Tomate** |
| 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** | **FERIADO** | **Polenta à bolonhesa**  **Tomate** |
| 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** | **FERIADO** | **Polenta à bolonhesa**  **Tomate** |
| **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** | **FERIADO** | **Polenta à bolonhesa**  **Tomate** |
| Infantil I | **Maçã** | **Manga** | **Mamão** | **FERIADO** | **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** | **FERIADO** | **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** | **FERIADO** | **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** | **FERIADO** | **Canja** |

**25/04 a 29/04**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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**  **Fruta: manga** | **Granola**  **Iogurte natural batido com mel**  **Banana e maçã picadas** | **Pão de centeio com creme de ricota**  **Suco de laranja**  **Fruta: abacaxi** | **Bolo formigueiro (banana, avei, mel e chia)**  **Chá de erva-doce**  **Fruta: mamão** | **Pão caseiro com manteiga e ovo cozido**  **Suco de abacaxi com hortelã**  **Fruta: maçã** |
| Infantil II e III | **Pão de linhaça aquecido com manteiga e orégano**  **Suco integral de uva**  **Fruta: manga** | **Granola sem açúcar**  **Iogurte natural batido com frutas**  **Banana e maçã picadas** | **Pão de centeio com creme de ricota**  **Suco de laranja**  **Fruta: abacaxi** | **Bolo formigueiro (banana, avei, uva-passas e chia)**  **Chá de erva-doce**  **Fruta: mamão** | **Pão caseiro com manteiga e ovo cozido**  **Suco de abacaxi com hortelã**  **Fruta: maçã** |
| 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** |