**03/07 A 07/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Queijo-quente**  **Suco integral de uva** | **Biscoito tipo “Passatempo”**  **Chá de hortelã**  **Fruta: manga** | **Pão integral com geleia caseira de morango**  **Iogurte natural batido com banana** | **Pãozinho de polvilho**  **Suco de laranja com couve e gengibre** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau**  **Chá de erva-cidreira** |
| Infantil II e III | **Queijo-quente**  **Suco integral de uva** | **Biscoito tipo “Passatempo” sem açúcar**  **Chá de hortelã**  **Fruta: manga** | **Pão integral com geleia caseira de morango sem açúcar**  **Iogurte natural batido com banana** | **Pãozinho de polvilho**  **Suco de laranja com couve e gengibre** | **Bolo mesclado de cenoura e cacau sem açúcar**  **Chá de erva-cidreira** |
| Infantil I | **Melão** | **Manga** | **Mamão** | **Maçã** | **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**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne de panela**  **Arroz integral/ Aipim cozido/ Farofa nutritiva**  **Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu com milho** | **Sobrecoxa assada**  **Espaguete ao molho de tomate/ Bolinho de brócolis**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Enroladinho de carne com legumes**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Couve-flor** |
| Infantil I | **Ovo mexido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne de panela**  **Purê de aipim**  **Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Sobrecoxa assada**  **Aletria ao molho de tomate/**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Enroladinho de carne com legumes**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Couve-flor** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Carne de panela**  **Arroz integral/ Aipim cozido**  **Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu com milho** | **Sobrecoxa assada**  **Espaguete sem glúten e ovos ao molho de tomate/ Bolinho de brócolis**  **Pepino e tomate picadinhos/ Couve-flor** | **Enroladinho de carne com legumes**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ 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** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** | **Frutas da estação** |
| Infantil I | **Banana** | **Maçã** | **Manga** | **Melão** | **Mamão** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Sopa de ervilha partida com macarrão de letrinhas e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Arroz com carne moída e abóbora** | **Feijão vermelho com iscas de carne suína**  **Arroz integral**  **Laranja** | **Frango ensopadinho com legumes**  **Arroz integral/ Milho cozido** |
| Infantil I | **Sopa de ervilha partida com macarrão de letrinhas e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Arroz com carne moída e abóbora** | **Feijão vermelho com iscas de carne suína**  **Arroz integral**  **Laranja** | **Frango ensopadinho com legumes**  **Arroz integral** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de ervilha partida com legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Arroz com carne moída e abóbora** | **Feijão vermelho com iscas de carne suína**  **Arroz integral**  **Laranja** | **Frango ensopadinho**  **Arroz integral/ Milho cozido** |

**10/0 A 14/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Torradinha integral caseira com azeite de oliva e ervas**  **Suco integral de uva** | **Granola caseira**  **Iogurte natural batido com mel**  **Banana e morango** | **Pãozinho colorido**  **Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Pão caseiro com creme de ricota**  **Suco de laranja**  **Fruta: mamão** | **Bolo de milho**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil II e III | **Torradinha integral caseira com azeite de oliva e ervas**  **Suco integral de uva** | **Granola caseira sem açúcar**  **Iogurte natural batido com frutas**  **Banana e morango** | **Pãozinho colorido**  **Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Pão caseiro com creme de ricota**  **Suco de laranja**  **Fruta: mamão** | **Bolo de milho sem açúcar**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Laranja** | **Mamão** | **Melão** |
| 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 | **Mini omelete de forno**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Molho bolonhesa**  **Parafuso de farinha de arroz/ Farofa de aveia**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Iscas de frango empanadas e assadas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne**  **Arroz/ Palitos de polenta assadas com azeite de oliva e ervas**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Peixe assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Beterraba cozida** |
| Infantil I | **Ovo mexido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Molho bolonhesa**  **Macarrão argolinha**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Iscas de frango empanadas e assadas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne**  **Polenta**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Peixe assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Beterraba cozida** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Molho bolonhesa**  **Parafuso de farinha de arroz**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Iscas de frango empanadas e assadas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne**  **Arroz/ Palitos de polenta assadas com azeite de oliva e ervas**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Peixe assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ 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 | **Banana** | **Maçã** | **Manga** | **Melão** | **Mamão** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Sopa de lentilha com aletria e legumes** | **Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes**  **Purê de batata/ Arroz** | **Carne moída com legumes**  **Arroz integral com açafrão** |
| Infantil I | **Sopa de lentilha com aletria e legumes** | **Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes**  **Purê de batata/ Arroz** | **Carne moída com legumes**  **Arroz integral com açafrão** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de lentilha com legumes** | **Risoto (arroz, frango desfiado, milho, ervilha e cenoura)** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes**  **Purê de batata/ Arroz** | **Carne moída com legumes**  **Arroz integral com açafrão** |

**17/07 A 21/07 FÉRIAS DE JULHO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Rosquinha de polvilho**  **Chocolate quente**  **Fruta: maçã** | **Pão integral com nata**  **Suco de abacaxi com hortelã** | **Pãozinho de abóbora com queijo**  **Chá de maçã com canela**  **Fruta: banana** | **Pão caseiro com manteiga (aquecido)**  **Suco de laranja com cenoura** | **Bolo integral de laranja**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil II e III | **Rosquinha de polvilho**  **Chocolate quente**  **Fruta: maçã** | **Pão integral com nata**  **Suco de abacaxi com hortelã** | **Pãozinho de abóbora com queijo**  **Chá de maçã com canela**  **Fruta: banana** | **Pão caseiro com manteiga (aquecido)**  **Suco de laranja com cenoura** | **Bolo integral de laranja sem açúcar**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil I | **Maçã** | **Manga** | **Banana** | **Mamão** | **Melão** |
| 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 manteiga e tempero verde**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Bife acebolado**  **Espaguete ao molho de tomate/ Cenoura em rodelinhas assadas com azeite de oliva e ervas**  **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com abóbora**  **Arroz integral/ Milho cozido**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Lombo suíno assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Infantil I | **Ovo mexido com tempero verde**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Bife acebolado**  **Aletria ao molho de tomate/ Cenoura em rodelinhas assadas com azeite de oliva e ervas**  **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com abóbora**  **Purê de abóbora**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Lombo suíno assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Bife acebolado**  **Espaguete sem glúten e ovos ao molho de tomate/ Cenoura em rodelinhas assadas com azeite de oliva e ervas**  **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Carne de panela com abóbora**  **Arroz integral/ Milho cozido**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Lombo suíno assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Brócolis** |
| **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 | **Melão** | **Mamão** | **Manga** | **Banana** | **Maçã** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Ervilha partida com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Picadinho de carne com legumes Macarrão parafuso com brócolis** | **Ovo mexido**  **Feijão preto com legumes**  **Arroz integral** | **Almôndegas de carne ao molho de tomate**  **Arroz integral/ Purê de batata** |
| Infantil I | **Ervilha partida com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Picadinho de carne com legumes Macarrão conchinha com brócolis** | **Ovo mexido**  **Feijão preto com legumes**  **Arroz integral** | **Almôndegas de carne ao molho de tomate**  **Arroz integral/ Purê de batata** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Ervilha partida com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Picadinho de carne com legumes Parafuso sem glúten e ovos com brócolis** | **Ovo mexido**  **Feijão preto com legumes**  **Arroz integral** | **Carne moída com legumes**  **Arroz integral/ Purê de batata** |

**24/07 A 28/07 FÉRIAS DE JULHO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Queijo-quente**  **Suco integral de uva** | **Pãozinho de polvilho**  **Chá de camomila**  **Fruta: manga** | **Pão integral com nata**  **Suco de laranja com couve e gengibre** | **Biscoito de aveia, polvilho e coco**  **Leite batido com frutas** | **Bolo de cacau**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil II e III | **Queijo-quente**  **Suco integral de uva** | **Pãozinho de polvilho**  **Chá de camomila**  **Fruta: manga** | **Pão integral com nata**  **Suco de laranja com couve e gengibre** | **Biscoito de aveia, polvilho e coco em açúcar**  **Leite batido com frutas** | **Bolo de cacau sem açúcar**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil I | **Melão** | **Manga** | **Mamão** | **Banana** | **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**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Picadinho de carne com batatas**  **Arroz integral/ Aipim cozido/ Farofa nutritiva**  **Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu com milho** | **Sobrecoxa assada**  **Espaguete ao molho de tomate/ Couve-flor gratinada**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Enroladinho de carne com legumes**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Infantil I | **Ovo cozido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Picadinho de carne com batatas**  **Purê de aipim**  **Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Sobrecoxa assada**  **Aletria ao molho de tomate**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Enroladinho de carne com legumes**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Picadinho de carne com batatas**  **Arroz integral/ Aipim cozido**  **Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu com milho** | **Sobrecoxa assada**  **Espaguete sem glúten e ovos ao molho de tomate**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Enroladinho de carne com legumes**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Brócolis** |
| **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 | **Banana** | **Maçã** | **Manga** | **Mamão** | **Melão** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Sopa de ervilha partida com macarrão de letrinhas e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Arroz com carne moída e abóbora** | **Feijão vermelho com iscas de carne suína**  **Arroz integral**  **Laranja** | **Frango ensopadinho com legumes**  **Arroz integral com cúrcuma** |
| Infantil I | **Sopa de ervilha partida com macarrão de letrinhas e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Arroz com carne moída e abóbora** | **Feijão vermelho com iscas de carne suína**  **Arroz integral**  **Laranja** | **Frango ensopadinho com legumes**  **Arroz integral com cúrcuma** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de ervilha partida com legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Arroz com carne moída e abóbora** | **Feijão vermelho com iscas de carne suína**  **Arroz integral**  **Laranja** | **Frango ensopadinho com legumes**  **Arroz integral com cúrcuma** |

**31/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira |  |  |  |  |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Torradinha integral caseira com azeite de oliva e ervas**  **Suco integral de uva** |  |  |  |  |
| Infantil II e III | **Torradinha integral caseira com azeite de oliva e ervas**  **Suco integral de uva** |  |  |  |  |
| Infantil I | **Maçã** |  |  |  |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Frutas da estação** |  |  |  |  |
| **ALMOÇO**  Infantil II ao Pré III | **Mini omelete de forno**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** |  |  |  |  |
| Infantil I | **Ovo mexido**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** |  |  |  |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** |  |  |  |  |
| **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 | **Banana** |  |  |  |  |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Sopa de lentilha com aletria e legumes** |  |  |  |  |
| Infantil I | **Sopa de lentilha com aletria e legumes** |  |  |  |  |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de lentilha com legumes** |  |  |  |  |