**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 legumesMacarrão 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 legumesMacarrão 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 legumesParafuso 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** |  |  |  |  |