**01/07 a 01/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés |  |  |  |  | **Bolo integral de laranja**  **Chá de hortelã** |
| Infantil II e III |  |  |  |  | **Bolo integral de laranja sem açúcar**  **Chá de hortelã** |
| Infantil I |  |  |  |  | **Melão** |
| Isento de glúten, leite e ovos |  |  |  |  | **Frutas da estação** |
| **ALMOÇO**  Infantil II ao Pré III |  |  |  |  | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** |
| Infantil I |  |  |  |  | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** |
| Isento de glúten, leite e ovos |  |  |  |  | **Frango assado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** |
| **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 |  |  |  |  | **Caldinho de peixe com legumes e arroz**  **Farinha de mandioca** |
| Infantil I |  |  |  |  | **Caldinho de peixe com legumes e arroz** |
| Isento de glúten, leite e ovos |  |  |  |  | **Caldinho de peixe com legumes e arroz**  **Farinha de mandioca** |

**04/07 a 08/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Biscoito de aveia, polvilho e castanha**  **Leite batido com banana e canela** | **Pão caseiro de batata doce com manteiga e queijo**  **Suco integral de uva** | **Iogurte natural batido com frutas vermelhas**  **Granola caseira** | **Pão integral com nata**  **Suco de tangerina com couve e gengibre** | **Cuca de banana**  **Chá de erva-cidreira** |
| Infantil II e III | **Biscoito de aveia, polvilho e castanha sem açúcar**  **Leite batido com banana e canela** | **Pão caseiro de batata doce com manteiga e queijo**  **Suco integral de uva** | **Iogurte natural batido com frutas vermelhas**  **e banana**  **Granola caseira** | **Pão integral com nata**  **Suco de tangerina com couve e gengibre** | **Cuca de banana**  **Chá de erva-cidreira** |
| Infantil I | **Melão** | **Manga** | **Banana** | **Maçã** | **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**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Picadinho de carne ao molho de tomate com batatas**  **Arroz integral/ Abóbora cabutiá assada**  **Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína enfarofada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu com milho** | **Enroladinho de carne com legumes**  **Arroz integral/ Aipim cozido**  **Pepino/ Beterraba cozida** | **Iscas de frango aceboladas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Infantil I | **Ovo mexido sabor pizza (tomate e orégano)**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Picadinho de carne ao molho de tomate com batatas**  **Purê de abóbora**  **Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína enfarofada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Enroladinho de carne com legumes**  **Purê de aipim**  **Pepino/ Beterraba cozida** | **Iscas de frango aceboladas**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Brócolis** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Cenoura cozida** | **Picadinho de carne ao molho de tomate com batatas**  **Arroz integral/ Abóbora cabutiá assada**  **Repolho com chia/ Beterraba cozida** | **Carne suína enfarofada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu com milho** | **Enroladinho de carne com legumes**  **Arroz integral/ Aipim cozido**  **Pepino/ Beterraba cozida** | **Iscas de frango aceboladas**  **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** | **Melão** | **Abacate com laranja** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Sopa de ervilha partida com macarrão de letrinhas e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Canja de carne** | **Risoto (arroz integral, frango e legumes)** | **Molho bolonhesa com legumes**  **Purê de batata com abóbora** |
| Infantil I | **Sopa de ervilha partida com macarrão de letrinhas e legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Canja de carne** | **Risoto (arroz integral, frango e legumes)** | **Molho bolonhesa com legumes**  **Purê de batata com abóbora )** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de ervilha partida com legumes** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Canja de carne** | **Risoto (arroz integral, frango e legumes)** | **Molho bolonhesa com legumes**  **Purê de batata com abóbora** |

**11/07 a 15/07**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira - Plantão |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Torradinha integral caseira com azeite de oliva e ervas**  **Suco integral de uva** | **Pão de queijo multigrãos**  **Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Pão caseiro com manteiga e ovo mexido**  **Suco de maracujá com melão** | **Cookies de chocolate**  **Iogurte natural batido com morango** | **Pão caseiro com creme de ricota**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil II e III | **Torradinha integral caseira com azeite de oliva e ervas**  **Suco integral de uva** | **Pão de queijo multigrãos**  **Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Pão caseiro com manteiga e ovo mexido**  **Suco de maracujá com melão** | **Cookies de chocolate**  **Iogurte natural batido com morango** | **Pão caseiro com creme de ricota**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Melão** | **Abacate com laranja** | **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 com alho poró**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Carne de panela**  **Espaguete/ Farofa nutritiva**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Estrogonofe de carne**  **Arroz integral/ Batata doce assada com azeite de oliva e ervas**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Mini hambúguer de peixe**  **Arroz integral/ Feijão**  **Milho/ Chuchu** |
| Infantil I | **Ovo mexido com alho poró**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Carne de panela**  **Macarrão conchinha**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne**  **Purê de batata doce com azeite de oliva e ervas**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Mini hambúguer de peixe**  **Arroz integral/ Feijão**  **Chuchu** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino e tomate picadinhos** | **Carne de panela**  **Espaguete sem glúten e ovos/ Farofa nutritiva**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne**  **Arroz integral/ Batata doce assada com azeite de oliva e ervas**  **Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Mini hambúguer de peixe**  **Arroz integral/ Feijão**  **Milho/ Chuchu** |
| **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 lentilha com arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Sopinha de feijão com macarrão conchinha e legumes** | **Cubinhos de frango ao molho de tomate com abóbora**  **Arroz integral com brócolis** |
| Infantil I | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Sopinha de feijão com macarrão conchinha e legumes** | **Cubinhos de frango ao molho de tomate com abóbora**  **Arroz integral com brócolis** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de lentilha com arroz integral e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Sopinha de feijão com macarrãosem glúten e ovos e legumes** | **Cubinhos de frango ao molho de tomate com abóbora**  **Arroz integral com brócolis** |

**18/07 a 22/07 (RECESSO JULHO)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Cookie de aveia e laranja**  **Leite batido com banana, cacau e mel** | **Pão integral com nata**  **Suco de abacaxi com hortelã** | **Pãozinho de abóbora com queijo**  **Chá de camomila** | **Queijo-quente**  **Suco de laranja com cenoura** | **Bolo de cacau**  **Chá de erva-doce** |
| Infantil II e III | **Cookie de aveia e laranja sem açúcar**  **Leite batido com banana e cacau** | **Pão integral com nata**  **Suco de abacaxi com hortelã** | **Pãozinho de abóbora com queijo**  **Chá de camomila** | **Queijo-quente**  **Suco de laranja com cenoura** | **Bolo de cacau**  **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** | **Almôndegas nutritivas de carne ao molho de tomate**  **Espaguete**  **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Molho bolonhesa**  **Polenta**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Frango enfarofado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Brócolis** |
| Infantil I | **Ovo mexido com manteiga e tempero verde**  **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Almôndegas nutritivas de carne ao molho de tomate**  **Aletria**  **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Molho bolonhesa**  **Polenta**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Frango enfarofado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Brócolis** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Cenoura ralada/ Chuchu** | **Almôndegas nutritivas de carne ao molho de tomate**  **Espaguete sem glúten e ovos**  **Alface americana/ Beterraba cozida** | **Frango acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Cenoura cozida** | **Molho bolonhesa**  **Polenta**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Frango enfarofado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ 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 | **Lentilha com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Iscas de carne com legumes Parafuso** | **Sopinha de feijão com arroz e legumes** | **Canja de carne** |
| Infantil I | **Lentilha com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Iscas de carne com legumes  Macarrão conchinha** | **Sopinha de feijão com arroz e legumes** | **Canja de carne** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Lentilha com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Frango desfiado e ensopado com legumes**  **Polenta** | **Iscas de carne com legumes  Parafuso sem glúten e ovos** | **Sopinha de feijão com arroz e legumes** | **Canja de carne** |

**25/07 a 29/07 (RECESSO JULHO)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**  Prés | **Torradinha integral com manteiga e ervas**  **Leite batido com chocolate em pó 70%** | **Palitinhos de queijo**  **Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Bolachinhas amanteigadas**  **Iogurte natural batido com mamão e chia** | **Pão caseiro com nata**  **Suco de laranja** | **Bolo de banana sem glúten e lácteos**  **Chá de camomila** |
| Infantil II e III | **Torradinha integral com manteiga e ervas**  **Leite batido com cacau e banana** | **Palitinhos de queijo**  **Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Bolachinhas amanteigadas sem açúcar**  **Iogurte natural batido com mamão e chia** | **Pão caseiro com nata**  **Suco de laranja** | **Bolo de banana sem açúcar, glúten e lácteos**  **Chá de camomila** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Mamão** | **Manga** | **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 estalado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Milho** | **Frango assado**  **Espaguete ao molho de tomate/ Palitinhos de cenoura assadas com azeite de oliva e ervas**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Feijaodinha (feijão com iscas de carne e legumes)**  **Arroz integral**  **Farofa nutritiva**  **Couve refogada**  **Tomate** | **Frango ensopado**  **Arroz integral/ Cubinhos de polenta assados**  **Cenoura ralada/ Grão de bico temperadinho** | **Bife acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Beterraba cozida** |
| Infantil I | **Ovo estalado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês** | **Frango assado**  **Macarrão argolinha/ Palitinhos de cenoura assadas com azeite de oliva e ervas**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Feijaodinha (feijão com iscas de carne e legumes)**  **Arroz integral**  **Couve refogada**  **Tomate** | **Frango ensopado**  **Polenta**  **Cenoura ralada/ Grão de bico temperadinho** | **Bife acebolado**  **Arroz integral/ Feijão**  **Tomate/ Beterraba cozida** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão**  **Pepino japonês/ Milho** | **Frango assado**  **Espaguete sem glúten e ovos ao molho de tomate/ Palitinhos de cenoura assadas com azeite de oliva e ervas**  **Repolho/ Beterraba cozida** | **Feijaodinha (feijão com iscas de carne e legumes)**  **Arroz integral**  **Farofa nutritiva**  **Couve refogada**  **Tomate** | **Frango ensopado**  **Arroz integral/ Cubinhos de polenta assados**  **Cenoura ralada/ Grão de bico temperadinho** | **Bife acebolado**  **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 | **Manga** | **Mamão** | **Banana** | **Melão** | **Maçã** |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III | **Polenta à bolonhesa** | **Feijão carioca com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes** | **Carne de panela**  **Macarrão parafuso** | **Frango ensopado com legumes**  **Arroz** |
| Infantil I | **Polenta à bolonhesa** | **Feijão carioca com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes** | **Carne de panela**  **Macarrão parafuso** | **Frango ensopado com legumes**  **Arroz** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Polenta à bolonhesa** | **Feijão carioca com legumes**  **Arroz integral com quinoa** | **Sopa de frango com macarrão de letrinhas e legumes** | **Carne de panela**  **Macarrão parafuso sem glúten e ovos** | **Frango ensopado com legumes**  **Arroz** |