**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 legumesParafuso**  | **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** |