**01/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés |  |  |  |  | **Cuca de banana****Chá de frutas vermelhas** |
| Infantil II e III |  |  |  |  | **Bolo de banana sem açúcar****Chá de frutas vermelhas** |
| Infantil I |  |  |  |  | **Melão** |
| Isento de glúten, leite e ovos |  |  |  |  | **Frutas da estação** |
| **ALMOÇO**Infantil II ao Pré III |  |  |  |  | **Frango assado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Couve-flor** |
| Infantil I |  |  |  |  | **Frango assado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Couve-flor** |
| Isento de glúten, leite e ovos |  |  |  |  | **Frango assado****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 |  |  |  |  |  |
| **JANTAR** - Infantil II ao Pré III  |  |  |  |  | **Molho bolonhesa com legumes****Macarrão parafuso com brócolis** |
| Infantil I |  |  |  |  | **Molho bolonhesa com legumes****Aletria com brócolis** |
| Isento de glúten, leite e ovos |  |  |  |  | **Molho bolonhesa com legumes****Macarrão sem glúten e ovos** |

**04/12 a 08/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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** | **Pão de queijo multigrãos****Chá de abacaxi, cravo e canela** | **Pão caseiro de batata doce com banana e canela****Iogurte natural batido com mamão** | **Bolo de cacau** **Chá de camomila** | **Pão integral com creme de ricota****Suco de maracujá** |
| 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 de batata doce com banana e canela****Iogurte natural batido com mamão** | **Bolo de cacau sem açúcar** **Chá de camomila** | **Pão integral com creme de ricota****Suco de maracujá** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Melão** | **Mamão** | **Manga** |
| 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 e tomate picadinhos** | **Molho bolonhesa****Parafuso de farinha de arroz (sem glúten)/ Bolinho de arroz multigrãos****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne****Arroz/ Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Iscas de frango aceboladas Arroz integral/ Feijão Tomate/ Beterraba cozida** |
| Infantil I | **Ovo cozido****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Molho bolonhesa****Macarrão argolinha****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne****Arroz****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Iscas de frango aceboladas 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 (sem glúten e ovos)****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Sobrecoxa assada****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Picadinho de carne****Arroz****Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Iscas de frango aceboladas 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** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes** **Arroz** | **Carne moída com legumes Parafuso** |
| Infantil I | **Sopa de lentilha com aletria e legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes****Arroz** | **Carne moída com legumes Aletria** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de lentilha com legumes** | **Canja** | **Polenta à bolonhesa** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes****Arroz** | **Carne moída com legumes Parafuso sem glúten e ovos** |

**11/12 a 15/12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| **LANCHE DA MANHÃ**Prés | **Torradinha integral caseira com manteiga e ervas****Suco de laranja** | **Pãozinho de abóbora com queijo****Chá de maçã com canela** | **Pão caseiro de batata doce com nata****Iogurte natural batido com morango** | **Bolo integral de laranja****Chá de erva-doce** | **Pão integral com manteiga e ovo mexido****Suco de maracujá** |
| Infantil II e III | **Torradinha integral caseira com manteiga e ervas****Suco de laranja** | **Pãozinho de abóbora com queijo****Chá de maçã com canela** | **Pão caseiro de batata doce com nata****Iogurte natural batido com morango e banana** | **Bolo integral de laranja sem açúcar****Chá de erva-doce** | **Pão integral com manteiga e ovo mexido****Suco de maracujá** |
| Infantil I | **Maçã** | **Banana** | **Melão** | **Mamão** | **Manga** |
| 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 | **Panqueca de ovo, tapioca e creme de ricota****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Frango ensopado****Parafuso de farinha de arroz (sem glúten)/ Bolinho de arroz multigrãos****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Bolo de carne assado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Risoto (arroz, frango e legumes)** **Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Peixe assado Arroz integral/ Feijão Tomate/ Beterraba cozida** |
| Infantil I | **Ovo mexido****Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Frango ensopado****Macarrão argolinha****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Bolo de carne assado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Risoto (arroz, frango e legumes)****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Peixe assado Arroz integral/ Feijão Tomate/ Beterraba cozida** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Arroz integral/ Feijão****Pepino e tomate picadinhos** | **Frango ensopado****Parafuso de farinha de arroz (sem glúten e ovos)****Cenoura ralada/ Beterraba cozida** | **Bolo de carne assado****Arroz integral/ Feijão****Tomate/ Repolho refogado** | **Risoto (arroz, frango e legumes)** **Farofa nutritiva****Cenoura ralada/ Chuchu** | **Iscas de frango aceboladas 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 feijões com aletria e legumes** | **Canja de carne** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes** **Polenta** | **Carne moída com legumes****Arroz** | **Cubinhos de peito de frango ensopados com cenoura Parafuso** |
| Infantil I | **Sopa de feijões com aletria e legumes** | **Canja de carne** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes** **Polenta** | **Carne moída com legumes****Purê de batata** | **Cubinhos de peito de frango ensopados com cenoura Aletria** |
| Isento de glúten, leite e ovos | **Sopa de feijões com legumes** | **Canja de carne** | **Molho de frango desfiado e ensopado com legumes** **Polenta** | **Carne moída com legumes****Arroz** | **Cubinhos de peito de frango ensopados com cenoura Parafuso sem glúten e ovos** |