**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** |