

TURMAS JARDIM 2 E 3 (4 a 6 anos) | Nutricionista Lorena Schmitt Müller – CRN-10|3492

| Data | Café da manhã | Almoço | Lanche da tarde | Jantar |
|------------------|--|---|------------------------------|---|
| 01/04 Quarta | Suco integral de uva; Pão fatiado com requeijão | Polenta cremosa, carne moída ensopada com ervilha, salada brócolis | Melão + fruta alt. | Minestra (Macarrão) |
| 02/04 Quinta | Café da manhã especial de Páscoa | Arroz (50% integral), palitinhos de batata doce assados com ervas finas, feijão vermelho enriquecido com abóbora e beterraba, farofa de ovos | Piquenique de Páscoa | Risoto de frango com legumes |
| 06/04 Segunda | Suco integral de laranja; Panquequinha de maçã com canela | Macarrão parafuso refogado com alho, carne moída ao molho sugo (colorau), salada de acelga | Ameixa + fruta alt. | Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com batata, cubos de frango acebolado |
| 07/04 Terça | Chá de erva doce; Rosquinha de polvilho; Melão | Arroz (50% integral), abóbora refogada com cheiro verde, feijão preto enriquecido com batata salsa e chuchu, ovos mexidos com linhaça dourada, salada de tomate | Pêra + fruta alt. | Polenta cremosa, carne de panela, salada de alface (servir granola salgada separada) |
| 08/04 Quarta | Iogurte natural batido com morango; Biscoito rosquinha caseiro | Macarrão penne com cheiro verde, iscas de frango ao sugo (colorau), salada de beterraba ralada | Abacate + fruta alt. | Arroz (50% integral), feijoada (cubos suínos , batata salsa, abóbora, batata inglesa, quiabo), farofa de couve |
| 09/04 Quinta | Chá de hortelã da nossa horta; Omelete com cenoura ralada | Arroz (50% integral), purê de batatas, feijão carioca, tilápia assada com manjeriço, salada de cenoura ralada | Uva sem semente + fruta alt. | <u>Quebra de rotina:</u> Buraco quente (pão francês com carne e queijo) |
| 10/04 Sexta | Água de coco; Cuca caseira de abacaxi com farofa adoçada com uva passas branca | Polenta cremosa, picadinho de carne com legumes (abóbora, batata salsa), farofa crocante, salada de grão de bico | Nectarina + fruta alt. | Minestra (feijão com arroz) |
| 13/04 Segunda | Chá de frutas vermelhas; Bolacha caseira produzida na escola; Laranja | Macarrão parafuso, iscas de frango ao molho caipira (cenoura ralada e milho), farofa com abóbora ralada, salada de tomate | Melão + fruta alt. | Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com chuchu e quiabo, omelete com cheiro verde |
| 14/04 Terça | Leite zero lactose com café descafeinado; Bolo de cenoura caseiro adoçado com uva passas branca | Arroz (50% integral) com amaranto, lentilha enriquecida com batata e chuchu, torta salgada de carne moída, salada de brócolis | Mamão + fruta alt. | Arroz (50% integral), legumes à jardineira (cenoura, brócolis e couve-flor), cubos de frango ao sugo |
| 15/04 Quarta | Suco de uva integral; Pão fatiado com nata | Polenta cremosa, iscas suínas ao molho escuro, salada de repolho roxo | Kiwi + fruta alt. | Caldeiradinha (caldo de peixe com arroz, batata, cenoura, cheiro verde e manjeriço) |
| 16/04 Quinta | Chá de capim limão; Omelete com gergelim torrado | Arroz (50% integral), feijão preto enriquecido com beterraba, iscas de frango enfarofado, Salada de cenoura cozida com cheiro verde | Caqui + fruta alt. | Polenta cremosa enriquecida com biomassa, carne de panela com cenoura e quiabo |
| 17/04 Sexta | Vitamina de banana; Pão de queijo de liquidificador caseiro | Purê de batatas, iscas bovinas aceboladas, salada de beterraba ralada | Melancia + fruta alt. | Arroz (50% integral), feijoada (batata inglesa, batata doce, abóbora, cenoura), farofa de ovos |
| 20/04 Segunda | Chá de erva doce; Panquequinha de banana com uva passas | Polenta cremosa, carne moída ao sugo com abobrinha, farofa, salada de alface (granola salgada opcional) | Uva sem semente + fruta alt. | Sopa de feijão (feijão, macarrão, abóbora, chuchu, batata salsa) |
| 22/04 Quarta | Iogurte natural batido com banana; Sucrilhos sem açúcar | Macarrão penne refogado com alho, cubos de frango ao molho de açafrão, salada de repolho verde | Morango + fruta alt. | Purê de batatas, arroz (50% integral), lentilha, tilápia assada |
| 23/04 Quinta | Suco de uva integral; Queijo quente (torrada com queijo e orégano no forno); | Arroz (50% integral), batata doce rústica (assada com temperos desidratados), feijão vermelho enriquecido com quinoa vermelha, cubos suínos enfarofado, salada de tomate | Pitaya + fruta alt. | Macarrão parafuso com cheiro verde, almôndegas bovinas ao sugo, salada de cenoura |
| 24/04 Sexta | Água de coco; Pão fatiado com manteiga | Arroz (50% integral), frango ensopado, farofa crocante (pão torrado) | Melão + fruta alt. | Arroz (50% integral), farofa com biju, feijão carioca, omelete com gergelim torrado |
| 27/04 Segunda | Leite zero lactose com café descafeinado; Omelete com chia | Arroz (50% integral), frango ao sugo, farofa de couve mineira, salada de acelga (granola salgada opcional) | Caqui + fruta alt. | Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com abóbora e abobrinha, cubos suínos refogado, com batata e alecrim |
| 28/04 Terça | Chá de hortelã da nossa horta; Pão fatiado com creme de ricota | Arroz (50% integral), feijão preto enriquecido com cenoura e beterraba, iscas bovinas acebolada, salada de brócolis | Abacate + fruta alt. | Macarrão penne refogado com alho, iscas de frango ao molho de ervas com ervilha |
| 29/04 Qua. | Suco integral de laranja; Bolo caseiro de milho adoçado com uva passas branca | Polenta cremosa enriquecida com biomassa, iscas suínas ao molho escuro, salada de pepino | Kiwi + fruta alt. | Arroz (50% integral), feijoada (cubos bovinos , batata inglesa, batata doce, abóbora, cenoura), farofa de couve mineira, salada de laranja picadinha |
| 30/04 Qui. | Chá de capim limão; Torrada com azeite de oliva e orégano | Caldeiradinha (caldo de peixe com arroz, batata, cenoura, cheiro verde e manjeriço) | Melancia + fruta alt. | <u>Quebra de rotina:</u> Pizza de frango com queijo |

1-O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores e aceitação das crianças. 2- No lanche da tarde será servido no mínimo 3 opções de frutas. 3- Arroz será servido 50% parabolizado e 50% integral. 4- Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara ou mascavo (COM MODERAÇÃO). 5-Nas refeições das crianças de até 2 anos não utilizamos nenhum tipo de açúcar. 6- Os molhos serão preparados com colorau e outros ingredientes naturais. 7- Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e temperos naturais. 8- Nas refeições de até 1 ano não utilizamos nenhum tipo de sal, somente temperos naturais. 9-Nos meses mais frios os chás serão servidos mornos e os sucos a temperatura ambiente. 10- Os biscoitos/bolachas são produzidos na escola. 11- **Frutas da estação predominantes em Abril:** Abacate, ameixa, banana, caqui, kiwi, maçã, mamão, pêra, tangerina e uva; 12- Os alimentos devem ser servidos em textura adequada para cada fase de desenvolvimento da criança. 13. Não é servido suco nem bebidas lácteas para crianças menores de 2 anos. 14. Diariamente servimos arroz (50% integral) para crianças que não aceitaram o prato principal.

TURMAS MATERNAL E JARDIM 1 (1,5 anos a 3,5 anos) | Nutricionista Lorena Schmitt Müller – CRN-10|3492

| Data | Café da manhã | Almoço | Lanche da tarde | Jantar |
|------------------|--|---|--|---|
| 01/04 Quarta | Suco integral de laranja; Panquequinha de maçã com canela | Polenta cremosa enriquecida com biomassa, carne moída ensopada com ervilha, salada de pepino japonês | Melão + fruta alt. | Minestra (Macarrão) |
| 02/04 Quinta | Chá de erva doce; Rosquinha de polvilho; Melão | Arroz (50% integral), palatinhos de batata doce assados com ervas finas, feijão vermelho enriquecido com abóbora e beterraba, farofa de ovos | Piquenique de Páscoa | Risoto de frango com legumes |
| 06/04 Segunda | Chá de erva doce; Rosquinha de polvilho; Melão | Macarrão parafuso refogado com alho, carne moída ao molho sugo (colorau), salada de acelga | Ameixa + fruta alt. | Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com batata, cubos de frango acebolado |
| 07/04 Terça | Suco integral de laranja; Panquequinha de maçã com canela | Arroz (50% integral), abóbora refogada com cheiro verde, feijão preto enriquecido com batata salsa e chuchu, ovos mexidos com linhaça dourada, salada de tomate | Pêra + fruta alt. | Polenta cremosa, carne de panela, salada de alface (servir granola salgada separada) |
| 08/04 Quarta | logurte natural batido com morango; Biscoito rosquinha caseiro | Macarrão penne com cheiro verde, iscas de frango ao sugo (colorau), salada de beterraba ralada | Abacate + fruta alt. | Arroz (50% integral), feijoada (cubos suíno , batata salsa, abóbora, batata inglesa, quiabo), farofa de couve |
| 09/04 Quinta | Chá de hortelã da nossa horta; Omelete com cenoura ralada | Arroz (50% integral), purê de batatas, feijão carioca, tilápia assada com manjeriço, salada de cenoura ralada | Uva sem semente + fruta alt. | Arroz carreteiro (arroz, cubos bovinos, cenoura, abóbora, chuchu, batata) |
| 10/04 Sexta | Água de coco; Cuca de abacaxi com farofa adoçada com uva passas branca | Polenta cremosa, picadinho de carne com legumes (abóbora, batata salsa), farofa crocante, salada de grão de bico | Nectarina + fruta alt. | Minestra (feijão com macarrão) |
| 13/04 Segunda | Chá de frutas vermelhas; Bolacha caseira produzida na escola; Laranja | Macarrão parafuso, iscas de frango ao molho caipira (cenoura ralada e milho), farofa com abóbora ralada, salada de tomate | Melão + fruta alt. | Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com chuchu e quiabo, omelete com cheiro verde |
| 14/04 Terça | Leite zero lactose com café descafeinado; Bolo de cenoura adoçado com uva passas branca | Arroz (50% integral) com amaranto, lentilha enriquecida com batata e chuchu, torta salgada de carne moída, salada de brócolis | Mamão + fruta alt. + granola sem açúcar (opcional) | Arroz (50% integral), legumes à jardineira (cenoura, brócolis e couve flor), cubos de frango ao sugo |
| 15/04 Quarta | Suco de uva integral; Pão fatiado com nata | Polenta cremosa, iscas suínas ao molho escuro, salada de repolho roxo | Kiwi + fruta alt. | Caldeiradinha (caldo de peixe com arroz, batata, cenoura, cheiro verde e manjeriço) |
| 16/04 Quinta | Chá de capim limão; Omelete com gergelim torrado | Arroz (50% integral), feijão preto enriquecido com beterraba, iscas de frango enfarofado, Salada de cenoura cozida com cheiro verde | Caqui + fruta alt. | Polenta cremosa enriquecida com biomassa, carne de panela com cenoura e quiabo |
| 17/04 Sexta | Vitamina de mamão com banana; Pão de queijo de liquidificador | Purê de batatas, iscas bovinas aceboladas, salada beterraba ralada | Melancia + fruta alt. | Arroz (50% integral), feijoada (batata inglesa, batata doce, abóbora, cenoura), farofa de ovos |
| 20/04 Segunda | Chá de erva doce; Panquequinha de banana com uva passas | Polenta cremosa, carne moída ao sugo com abobrinha, farofa, salada de alface (granola salgada opcional) | Uva sem semente + fruta alt. | Sopa de feijão (feijão, macarrão, abóbora, chuchu, batata salsa) |
| 22/04 Quarta | logurte natural batido com banana; Sucrilhos sem açúcar | Macarrão penne refogado com alho, cubos de frango ao molho de açafrão, salada de repolho verde | Morango + fruta alt. | Purê de batatas, arroz (50% integral), lentilha, tilápia assada |
| 23/04 Quinta | Suco de uva integral; Rosquinha de polvilho; | Arroz (50% integral), batata doce rústica (assada com temperos desidratados), feijão vermelho enriquecido com quinoa vermelha, cubos suínos enfarofado, salada de tomate | Pitaya + fruta alt. | Macarrão parafuso com cheiro verde, almôndegas bovinas ao sugo, salada de cenoura |
| 24/04 Sexta | Água de coco; Pão fatiado com manteiga | Arroz (50% integral), frango ensopado, farofa crocante (pão torrado) | Melão + fruta alt. | Arroz (50% integral), farofa com biju, feijão carioca, omelete com gergelim torrado |
| 27/04 Segunda | Leite zero lactose com café descafeinado; Omelete | Arroz (50% integral), frango ao sugo, farofa de couve mineira, salada de acelga (granola salgada opcional) | Caqui + fruta alt. | Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com abóbora e abobrinha, cubos suínos refogado, com batata e alecrim |
| 28/04 Terça | Chá de hortelã da nossa horta; Pão fatiado com creme de ricota | Arroz (50% integral), feijão preto enriquecido com cenoura e beterraba, iscas bovinas acebolada, salada de brócolis | Abacate + fruta alt. + granola sem açúcar (opcional) | Macarrão penne refogado com alho, iscas de frango ao molho de ervas com ervilha |
| 29/04 Qua. | Suco integral de laranja; Bolo de milho adoçado com uva passas branca | Polenta cremosa enriquecida com biomassa, íscas suínas ao molho escuro, salada de pepino | Kiwi + fruta alt. | Arroz (50% integral), feijoada (cubos bovinos , batata inglesa, batata doce, abóbora, cenoura), farofa de couve mineira, salada de laranja picadinha |
| 30/04 Qui. | Chá de capim limão; Torrada com azeite de oliva e orégano | Caldeiradinha (caldo de peixe com arroz, batata, cenoura, cheiro verde e manjeriço) | Melancia + fruta alt. | Canja (arroz, frango , batata, cenoura, cheiro verde) |

1-O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores e aceitação das crianças. 2- No lanche da tarde será servido no mínimo 3 opções de frutas. 3- Arroz será servido 50% parabolizado e 50% integral. 4- Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara ou mascavo (COM MODERAÇÃO). 5- Nas refeições das crianças de até 2 anos não utilizamos nenhum tipo de açúcar. 6- Os molhos serão preparados com colorau e outros ingredientes naturais. 7- Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e temperos naturais. 8- Nas refeições de até 1 ano não utilizamos nenhum tipo de sal, somente temperos naturais. 9- Nos meses mais frios os chás serão servidos mornos e os sucos a temperatura ambiente. 10- Os biscoitos/bolachas são produzidos na escola. 11- **Frutas da estação predominantes em Abril:** Abacate, ameixa, banana, caqui, kiwi, maçã, mamão, pêra, tangerina e uva; 12- Os alimentos devem ser servidos em textura adequada para cada fase de desenvolvimento da criança. 13. Não é servido suco nem bebidas lácteas para crianças menores de 2 anos. 14. Diariamente servimos arroz (50% integral) para crianças que não aceitaram o prato principal.

TURMAS MATERNAL BABY (6 meses à 1 ano) | Nutricionista Lorena Schmitt Müller – CRN-10 | 3492

| Data | Café da manhã | Almoço | Lanche da tarde | Jantar |
|----------------------|--|---|---|---|
| 01/04 Quarta | Laranja picada + fruta alt. | Polenta cremosa enriquecida com biomassa, carne moída ensopada com ervilha, salada de pepino japonês | Melão vertical amassado + fruta alt. | Minestra (Macarrão) |
| 02/04 Quinta | Café da manhã especial de Páscoa. | Arroz (50% integral) feijão vermelho enriquecido com abóbora e beterraba, farofa de ovos | Piquenique de Páscoa | Risoto de frango com legumes e, salada de repolho roxo |
| 06/04 Segunda | Melão quadrados / amassado + fruta alt. | Macarrão aletria, purê e batata com brócolis, carne moída ao molho sugo (colorau), salada de acelga | Ameixa meia lua amassada + fruta alt. | Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com batata, cubos de frango acebolado |
| 07/04 Terça | Maçã meia lua/ raspada + fruta alt. | Arroz (50% integral), abóbora cozida, feijão preto enriquecido com batata salsa e chuchu, ovos mexidos com linhaça dourada, salada de tomate | Pêra meia lua raspada + fruta alt. | Polenta cremosa, carne de panela |
| 08/04 Quarta | Morango amassado corte vertical/ rodela + fruta alt. | Macarrão conchinha, batata salsa cozida, iscas de frango ao sugo (colorau), salada de beterraba cozida | Abacate quadrados grandes amassado+ fruta alt. | Arroz (50% integral), feijoada (cubos suínos , batata salsa, abóbora, batata inglesa, quiabo), farofa de couve |
| 09/04 Quinta | Banana rodela amassada + fruta alt. | Arroz (50% integral), purê de batatas, feijão carioca, tilápia assada com manjeriço, salada de cenoura ralada | Uva sem semente corte vertical+ fruta alt. | Arroz carreteiro (arroz, cubos bovinos, cenoura, abóbora, chuchu, batata) |
| 10/04 Sexta | Pêra meia lua / raspada + fruta alt. | Polenta cremosa, picadinho de carne com legumes (abóbora, batata salsa), farofa crocante, salada de grão de bico | Nectarina meia lua amassado + fruta alt. | Minestra (feijão com macarrão), batata cozida |
| 13/04 Segunda | Laranja em rodela + fruta alt. | Macarrão aletria, iscas de frango ao molho caipira (cenoura ralada e milho), farofa com abóbora ralada, salada de tomate | Melão quadrados grandes amassado + fruta alt. | Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com chuchu e quiabo, omelete com cheiro verde |
| 14/04 Terça | Melancia em triângulos/ amassada + fruta alt. | Arroz (50% integral) com amaranto, lentilha enriquecida com batata e chuchu, torta salgada de carne moída, salada de brócolis | Mamão quadrados grandes amassado+ fruta alt. | Arroz (50% integral), legumes à jardineira (cenoura, brócolis e couve-flor), cubos de frango ao sugo |
| 15/04 Quarta | Manga em filetes / amassada+ fruta alt. | Polenta cremosa, iscas suínas ao molho escuro, salada de repolho roxo | Kiwi rodela amassado + fruta alt. | Caldeiradinha (caldo de peixe com arroz, batata, cenoura, cheiro verde e manjeriço) |
| 16/04 Quinta | Abacate em quadrados grandes/ amassada + fruta alt. | Arroz (50% integral) , feijão preto enriquecido com beterraba, iscas de frango enfarofado, Salada de cenoura cozida com cheiro verde | Caqui meia lua amassado + fruta alt. | Polenta cremosa enriquecida com biomassa, carne de panela com cenoura e quiabo |
| 17/04 Sexta | Mamão em quadrados grandes / amassado + fruta alt. | Purê de batatas, iscas bovinas aceboladas, salada beterraba ralada | Melancia triângulos amassada + fruta alt. | Arroz (50% integral), feijoada (batata inglesa, batata doce, abóbora, cenoura), farofa de ovos |
| 20/04 Segunda | Banana em rodela / amassada + fruta alt. | Polenta cremosa, carne moída ao sugo com abobrinha, farofa, salada de alface (granola salgada opcional) | Uva sem semente corte vertical + fruta alt. | Sopa de feijão (feijão, macarrão, abóbora, chuchu, batata salsa) |
| 21/04 feriado | | | | |
| 22/04 Quarta | Banana cortada ao meio / amassada + fruta alt. | Macarrão conchinha, purê de batata doce com couve-flor, cubos de frango ao molho de açafrão, salada de repolho verde | Morango corte vertical amassado + fruta alt. | Purê de batatas, arroz (50% integral), lentilha, tilápia assada |
| 23/04 Quinta | Melancia em triângulo/ amassado + fruta alt. | Arroz (50% integral), batata doce cozida, feijão vermelho enriquecido com quinoa vermelha, cubos suínos enfarofado, salada de tomate | Pitaya quadrados grandes raspada+ fruta alt. | Macarrão parafuso com cheiro verde, carne moída ao sugo, salada de cenoura cozida |
| 24/04 Sexta | Melão em quadrados grandes / amassado + fruta alt. | Arroz (50% integral), batata salsa cozida, frango ensopado, farofa crocante (pão torrado) | Melão fatiado amassado + fruta alt. | Arroz (50% integral), cenoura com chuchu cozidos, feijão carioca, omelete com gergelim torrado |
| 27/04 Segunda | Manga em filetes / amassada + fruta alt. | Arroz (50% integral), purê de abóbora, frango ao sugo, farofa de couve mineira | Caqui meia lua amassado + fruta alt. | Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com abóbora e abobrinha, cubos suínos refogado, com batata e alecrim |
| 28/04 Terça | Mamão em quadrados grandes / amassado + fruta alt. | Arroz (50% integral), feijão preto enriquecido com cenoura e beterraba, iscas bovinas acebolada, salada de brócolis | Abacate quadrados grandes amassado + fruta alt. | Macarrão aletria, couve-flor cozida, iscas de frango ao molho de ervas com ervilha |
| 29/04 Quarta | Pêra meia lua / raspada + fruta alt. | Polenta cremosa enriquecida com biomassa, iscas suínas ao molho escuro, salada de pepino | Kiwi rodela amassado + fruta alt. | Arroz (50% integral), feijoada (cubos bovinos , batata inglesa, batata doce, abóbora, cenoura), farofa de couve mineira, salada de laranja picadinha |
| 30/04 Quinta | Pêssego meia lua / amassado + fruta alt. | Caldeiradinha (caldo de peixe com arroz, batata, cenoura, cheiro verde e manjeriço) | Melancia triângulos amassada + fruta alt. | Canja (arroz, frango , batata, cenoura, cheiro verde) |

1-O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores e aceitação das crianças. 2- No lanche da tarde será servido no mínimo 3 opções de frutas. 3- Arroz será servido 50% parabolizado e 50% integral. 4- Não será utilizado açúcar branco, quando houver necessidade, será utilizado mel, tâmaras, uvas passas, açúcar demerara ou mascavo (COM MODERAÇÃO). 5- Nas refeições das crianças de até 2 anos não utilizamos nenhum tipo de açúcar. 6- Os molhos serão preparados com colorau e outros ingredientes naturais. 7- Não será utilizado sal refinado nas preparações, o mesmo será substituído por sal de ervas e temperos naturais. 8- Nas refeições de até 1 ano não utilizamos nenhum tipo de sal, somente temperos naturais. 9- Nos meses mais frios os chás serão servidos mornos e os sucos a temperatura ambiente. 10- Os biscoitos/bolachas são produzidos na escola. 11- **Frutas da estação predominantes em Abril:** Abacate, ameixa, banana, caqui, kiwi, maçã, mamão, pêra, tangerina e uva; 12- Os alimentos devem ser servidos em textura adequada para cada fase de desenvolvimento da criança. 13. Não é servido suco nem bebidas lácteas para crianças menores de 2 anos. 14. Diariamente servimos arroz (50% integral) para crianças que não aceitaram o prato principal.