

TURMAS MATERNAL 2 E JARDINS (2 À 6 anos) Nutricionista Lorena Schmitt Müller – CRN-10 3492				
Data	Café da manhã	Almoço	Frutas da semana (3 opções ao dia)	Jantar
01/07 Quarta	Leite zero lactose com café descafeinado; Pão de queijo caseiro	Arroz (50% integral), feijão preto, frango enfarofado, salada (servir quente) duo de legumes (cenoura com vagem)	Abacaxi Banana Maça Manga Melão Morango Pêra Tangerina Uva sem semente	Macarrão espaguete, picadinho de carne com chuchu, abobrinha e batata salsa ao molho sugo
02/07 Quinta	Suco de uva; pão caseiro com manteiga	Polenta cremosa, carne moída ao sugo enriquecida com abóbora e berinjela, salada de ervilha (in natura)		Feijoadinha de legumes
03/07 Sexta	Chá de camomila; Panqueca de beterraba	Arroz (50% integral), lentilha, iscas suínas enfarofada, salada de laranja picadinha		Canja
FINAL DE SEMANA				
06/07 Segunda	Leite zero lactose com cacau 100%; Omelete com chia	Polenta cremosa, frango ensopado ao sugo com ora-pro-nóbis da nossa horta, salada de couve flor	Abacate Abacaxi Banana Caqui Maça Morango Tangerina Uva sem semente	Arroz (50% integral), feijão carioca, cubos suínos ao molho, salada de repolho roxo
07/07 Terça	Chá de erva doce; Pão fatiado com mel/manteiga	Arroz (50% integral), batata doce rústica, lentilha, ovos mexidos com chia, salada de alface		Macarrão penne, carne de panela enriquecida com abóbora, farofa temperada
08/07 Quarta	Leite zero lactose com café descafeinado; Cuca caseira de banana com farofa	Macarrão parafuso refogado com alho, carne moída à bolonhesa, salada de pepino		Arroz (50% integral), feijão preto, ovos mexidos com cheiro verde
09/07 Quinta	Suco integral de laranja; Rosquinha de polvilho; Frutas da estação	Arroz (50% integral), feijão preto enriquecido com beterraba, peixe assado, salada de tomate		Polenta cremosa, frango ao sugo com vagem
10/07 Sexta	Chá de hortelã da nossa horta; Pão fatiado com creme de ricota	Arroz (50% integral), feijão carioca, cubos suínos ao molho, salada de cenoura		Minestra (macarrão com feijão preto enriquecida com legumes)
FINAL DE SEMANA				
13/07 Segunda	Chá de hortelã Panqueca de banana com canela	Arroz (50% integral), feijão carioca, cubos de frango enfarofado, salada de repolho	Banana Caqui Kiwi Laranja Laranja Maça Milho Morango Pêra Tangerina	Macarrão parafuso, iscas suínas ao molho sugo com cenoura ralada
14/07 Terça	Água de coco; torradinha com azeite de oliva e orégano	Polenta cremosa, picadinho de carne bovina com legumes (abóbora, berinjela e couve flor), salada de tomate		Arroz (50% integral), Feijoadinha (feijão preto, batata, abobrinha, chuchu, espinafre), farofa de ovos , salada de laranja picadinha
15/07 Quarta	Leite zero lactose com cacau 100%; Biscoito de caseiro	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com chuchu, omelete de forno com tomate, cebola e ervilha, salada de brócolis		Sopa de legumes (cenoura, batata, couve flor, aletria, moela e figado de frango)
16/07 Quinta	Chá de frutas vermelhas; Omelete com quinoa	Macarrão parafuso, carne moída ensopada com abobrinha e batata salsa, salada de ervilha in natura		Arroz (50% integral), feijão preto, peixe assado, salada de repolho verde
17/07 Sexta	Quentão fake (suco de uva aquecido com cravo e canela); bolo de fubá	Minestra (macarrão com feijão preto enriquecida com legumes)		Carreteiro
FÉRIAS ESCOLAR				
27/07 Seg.,	Chá de hortelã da nossa horta; Rosquinha de polvilho; Frutas da estação	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com abóbora, omelete , salada de couve-flor	Abacate Abacaxi Abacaxi Banana Carambola Maça Manga Morango Pitaya	Macarrão, carne moída ensopada com chuchu
28/07 Ter.	Leite zero lactose com cacau 100%; Bolo caseiro de ora-pro-nóbis	Polenta cremosa enriquecida com biomassa de banana verde, iscas bovinas ao sugo, salada de alface com opcional de granola salgada		Minestra (macarrão com feijão preto enriquecida com legumes)
29/07 Quarta	Água de coco; Queijo quente (pão com queijo)	Arroz (50% integral), feijão vermelho, suínos enfarofado, salada de beterraba cozida		Canja (arroz, cenoura, batata, chuchu, frango)
30/07 Quinta	Leite zero lactose com café descafeinado; Torrada com azeite de oliva e orégano	Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjeriço, batata salsa, cenoura, chuchu)		Arroz (50% integral), feijão carioca, omelete de forno com legumes ralados
31/07 Sexta	Suco de laranja integral; Omelete com chia	Macarrão parafuso, feijão preto, farofa temperada, iscas de frango refogado, salada de cenoura		Polenta cremosa à bolonhesa (carne moída)

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 Julho:** Abacate, banana, carambola, kiwi, laranja maçã e tangerina; 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 1 (1 À 2 ANOS) | Nutricionista Lorena Schmitt Müller – CRN-10 | 3492

Data	Café da manhã	Almoço	Frutas da semana (3 opções ao dia)	Jantar
01/07 Quarta	Chá de erva doce; Pão de queijo caseiro	Arroz (50% integral), feijão preto, frango enfarofado, salada duo de legumes (cenoura com vagem – servir quente)	Abacaxi Banana Maça Manga Melão Morango Pêra Tangerina Uva sem semente	Macarrão aletria, picadinho de carne com chuchu, abobrinha e batata salsa ao molho sugo
02/07 Quinta	Suco de uva; pão caseiro com manteiga	Polenta cremosa, carne moída ao sugo enriquecida com abóbora e berinjela, salada de ervilha (in natura)		Arroz (50% integral), lentilha, omelete de forno com legumes ralados
03/07 Sexta	Chá de camomila; Panqueca de beterraba	Arroz (50% integral), lentilha, iscas suínas enfarofadas, salada de laranja picadinha		Canja
FINAL DE SEMANA				
06/07 Segunda	Água de coco; Omelete com chia	Polenta cremosa, frango ensopado ao sugo com ora-pro-nóbis da nossa horta, salada de couve flor	Abacate Abacaxi Banana Caqui Maça Morango Tangerina Uva sem semente	Arroz (50% integral), feijão carioca, cubos suínos ao molho, salada de repolho roxo
07/07 Terça	Chá de erva doce; Pão fatiado com mel/manteiga	Arroz (50% integral), batata doce rústica, lentilha, ovos mexidos com chia, salada de alface		Macarrão aletria, carne de panela enriquecida com abóbora, farofa temperada
08/07 Quarta	Chá de camomila; Cuca caseira de banana com farofa adoçada com uva passas brancas	Macarrão conchinha com alho, carne moída à bolonhesa, salada de pepino		Arroz (50% integral), feijão preto, ovos mexidos com cheiro verde
09/07 Quinta	Chá de frutas vermelhas; Rosquinha de polvilho; Frutas da estação	Arroz (50% integral), feijão preto enriquecido com beterraba, peixe assado, salada de tomate		Sopa de legumes com cubos bovinos (arroz, cenoura, batata, chuchu, brócolis, cubos bovinos)
10/07 Sexta	Chá de hortelã da nossa horta; Pão fatiado com creme de ricota	Arroz (50% integral), feijão carioca, cubos suínos ao molho, salada de cenoura		Ministra (macarrão com feijão preto enriquecida com legumes)
FINAL DE SEMANA				
13/07 Segunda	Chá de hortelã Panqueca de banana com canela	Arroz (50% integral), feijão carioca, cubos de frango enfarofado, salada de repolho	Banana Caqui Kiwi Laranja Maça Milho Morango Pêra Tangerina	Macarrão parafusinho, iscas suínas ao molho sugo com cenoura ralada
14/07 Terça	Água de coco; torradinha com azeite de oliva e orégano	Polenta cremosa, picadinho de carne bovina com legumes (abóbora, berinjela e couve flor), salada de tomate		Arroz (50% integral), Feijoadinha (feijão preto, batata, abobrinha, chuchu, espinafre), farofa de ovos , salada de laranja picadinha
15/07 Quarta	Chá de erva doce; Broa caseira de fubá	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com chuchu, omelete de forno com tomate, cebola e ervilha, salada de brócolis		Sopa de legumes (cenoura, batata, couve flor, aletria, moela e fígado de frango)
16/07 Quinta	Chá de frutas vermelhas; Omelete com quinoa	Macarrão conchinha, carne moída ensopada com abobrinha e batata salsa, salada de ervilha in natura		Arroz (50% integral), purê de batatas, feijão preto, peixe assado, salada de repolho verde
17/07 Sexta	Quentão fake (suco de uva aquecido com cravo e canela); bolo de fubá adoçada com uva passas brancas	Arroz (50% integral), feijão vermelho, farofa crocante, frango refogado, salada de alface com filetes de manga		Polenta à bolonhesa (polenta cremosa com carne moída ao sugo)
FÉRIAS ESCOLAR				
27/07 Seg.,	Chá de hortelã da nossa horta; Rosquinha de polvilho; Frutas da estação	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com abóbora, omelete , salada de couve-flor	Abacate Abacaxi Abacaxi Banana Carambola Maça Manga Morango Pitaya	Macarrão, carne moída ensopada com chuchu
28/07 Ter.	Chá de erva doce; Bolo caseiro de ora-pro-nóbis adoçado com uva passas branca	Polenta cremosa enriquecida com biomassa de banana verde, iscas bovinas ao sugo, salada de alface com opcional de granola salgada		Ministra (macarrão com feijão preto enriquecida com legumes)
29/07 Quarta	Água de coco; Queijo quente (pão com queijo)	Arroz (50% integral), feijão vermelho, suínos enfarofado, salada de beterraba cozida		Canja (arroz, cenoura, batata, chuchu, frango)
30/07 Quinta	Chá de camomila; Torrada com azeite de oliva e orégano	Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjeriço, batata salsa, cenoura, chuchu)		Arroz (50% integral), feijão carioca, omelete de forno com legumes ralados
31/07 Sexta	Chá de hortelã da nossa horta; Omelete com chia	Macarrão conchinha, feijão preto, farofa temperada, iscas de frango refogado, salada de cenoura		Polenta cremosa à bolonhesa (carne moída)

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 Julho:** Abacate, banana, carambola, kiwi, laranja maçã e tangerina; 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	Frutas da semana (3 opções ao dia)	Almoço	Frutas da semana (3 opções ao dia)	Jantar
01/07 Quarta	Abacate Banana Laranja Maça Mamão Uva sem semente	Arroz (50% integral), feijão preto, frango enfarofado, salada duo de legumes (cenoura com vagem – servir quente)	Abacaxi Banana Maça Manga Melão Morango Pêra Tangerina Uva sem semente	Macarrão aletria, picadinho de carne com chuchu, abobrinha e batata salsa ao molho sugo
02/07 Quinta		Polenta cremosa, carne moída ao sugo enriquecida com abóbora e berinjela, salada de ervilha (in natura)		Arroz (50% integral), lentilha, omelete de forno com legumes ralados
03/07 Sexta		Arroz (50% integral), lentilha, iscas suínas enfarofada, salada de laranja picadinha		Canja
FINAL DE SEMANA				
06/07 Segunda	Kiwi Mamão Manga Morango Pêra Pitaya	Polenta cremosa, frango ensopado ao sugo com ora-pro-nóbis da nossa horta, salada de couve flor	Abacate Abacaxi Banana Caqui Maça Morango Tangerina Uva sem semente	Arroz (50% integral), feijão carioca, cubos suínos ao molho, salada de repolho roxo
07/07 Terça		Arroz (50% integral), batata doce rústica, lentilha, ovos mexidos com chia, salada de BRÓCOLIS		Macarrão aletria, carne de panela enriquecida com abóbora, farofa temperada
08/07 Quarta		Macarrão conchinha com alho, carne moída à bolonhesa, salada de CENOURA COZIDA		Arroz (50% integral), feijão preto, ovos mexidos com cheiro verde
09/07 Quinta		Arroz (50% integral), feijão preto enriquecido com beterraba, peixe assado, salada de BETERRABA COZIDA		Sopa de legumes com cubos bovinos (arroz, cenoura, batata, chuchu, brócolis, cubos bovinos)
10/07 Sexta		Arroz (50% integral), feijão carioca, cubos suínos ao molho, salada de cenoura		Minestra (macarrão com feijão preto enriquecida com legumes)
FINAL DE SEMANA				
13/07 Segunda	Abacate Banana Caqui Manga Melão Uva sem semente	Arroz (50% integral), feijão carioca, cubos de frango enfarofado, salada de repolho	Banana Caqui Kiwi Laranja Laranja Maça Milho Morango Pêra Tangerina	Macarrão parafusinho, iscas suínas ao molho sugo com cenoura ralada
14/07 Terça		Polenta cremosa, picadinho de carne bovina com legumes (abóbora, berinjela), salada de COUVE FLOR		Arroz (50% integral), Feijoadinha (feijão preto, batata, abobrinha, chuchu, espinafre), farofa de ovos , salada de laranja picadinha
15/07 Quarta		Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com chuchu, omelete de forno com tomate, cebola e ervilha, salada de brócolis		Sopa de legumes (cenoura, batata, couve flor, aletria, moela e fígado de frango)
16/07 Quinta		Macarrão conchinha, carne moída ensopada com abobrinha e batata salsa, salada de ervilha in natura		Arroz (50% integral), purê de batatas, feijão preto, peixe assado, salada de repolho verde
17/07 Sexta		Arroz (50% integral), feijão vermelho, farofa crocante, frango refogado, salada de BETERRABA COZIDA		Polenta à bolonhesa (polenta cremosa com carne moída ao sugo)
FÉRIAS ESCOLAR				
27/07 Seg.,	Banana Kiwi Laranja Maça Mamão Tangerina	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com abóbora, omelete , salada de couve-flor	Abacate Abacaxi Abacaxi Banana Carambola Maça Manga Morango Pitaya	Macarrão, carne moída ensopada com chuchu
28/07 Ter.		Polenta cremosa enriquecida com biomassa de banana verde, iscas bovinas ao sugo, salada de CHUCHU COZIDO		Minestra (macarrão com feijão preto enriquecida com legumes)
29/07 Quarta		Arroz (50% integral), feijão vermelho, suínos enfarofado, salada de beterraba cozida		Canja (arroz, cenoura, batata, chuchu, frango)
30/07 Quinta		Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjeriço, batata salsa, cenoura, chuchu)		Arroz (50% integral), feijão carioca, omelete de forno com legumes ralados
31/07 Sexta		Macarrão conchinha, feijão preto, farofa temperada, iscas de frango refogada, salada de cenoura COZIDA		Polenta cremosa à bolonhesa (carne moída)

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 Julho:** Abacate, banana, carambola, kiwi, laranja maçã e tangerina; 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.