

**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                                                                                                                                                 |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01/08<br>Sexta         | Chá de casca de maçã com canela em pau;<br>Queijo quente (pão integral + queijo muçarela)                                       | Macarrão parafuso, carne de panela com chuchu e cenoura;<br>Salada de beterraba ralada                                                                                            | Pipoca                               | Arroz (50% integral), feijão carioca, torta salgada de carne moída;                                                                                    |
| <b>Final de Semana</b> |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                      |                                                                                                                                                        |
| 04/08<br>Seg.          | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Pão caseiro com requeijão                                                          | Arroz (50% integral) com amaranto, palitinhos de cenoura rústico assado, feijão preto com beterraba e quinoa vermelha, farofa de ovos;<br>Salada de alface (DA HORTA)             | Abacaxi + fruta alternativa          | Escondidinho de batata com carne moída;<br>Salada de repolho                                                                                           |
| 05/08<br>Terça         | Chá de hortelã;<br>Bolo de fubá com erva doce e biomassa caseira (adoçado com tâmaras)                                          | Polenta, frango ensopado;<br>Salada de acelga com granola salgada (servir separado)                                                                                               | Tangerina + fruta alternativa        | Arroz (50% integral), pirão de feijão vermelho (bem molinho), cubos suínos enfarofado                                                                  |
| 06/08<br>Quarta        | Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó);<br>Torradinha com manteiga ghee e orégano                      | Legumes refogados (brócolis, couve-flor, batata doce), arroz (50% integral), lentilha, cubos de frango acebolado;<br>Salada de cenoura ralada                                     | Banana + fruta alternativa           | Polenta cremosa, carne de panela (cubinhos bovinos) com biomassa caseira, abobrinha verde e milho                                                      |
| 07/08<br>Quinta        | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Panqueca de banana com aveia e uva passas                                          | Nhoque caseiro de ora-pro-nóbis amanteigado (ghee) com alho, arroz (50% integral); carne moída com quinoa vermelha ao sugo;<br>Salada de beterraba cozida                         | Laranja + fruta alternativa          | Feijoadinha (feijão preto, iscas de carne bovina, beterraba, abóbora, chuchu), farofa de couve mineira<br>“Salada” de laranja picadinha                |
| 08/08<br>Sexta         | Chá de frutas vermelhas;<br>Biscoito integral de maçã com canela (mãe terra); Uva sem semente                                   | Arroz (50% integral) com amaranto, feijão carioca com louro da horta, tilápia assada;<br>Salada de pepino japonês                                                                 | Tangerina + fruta da estação         | <b><i>Quebra de rotina: “Festival de pizza”</i></b><br>(3 sabores) <b>Pão pizza de frango; pão pizza de milho com queijo; Suco de laranja integral</b> |
| <b>Final de Semana</b> |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                      |                                                                                                                                                        |
| 11/08<br>Seg.          | Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó);<br>Biscoito de polvilho; + Melão                               | Polenta cremosa, carne de panela com abobrinha verde ralada;<br>Salada de couve-flor                                                                                              | Maçã + fruta alternativa             | Arroz (50% integral), feijão carioca com batata doce e cenoura, farofa de ovos                                                                         |
| 12/08<br>Terça         | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Ovos mexidos com amaranto                                                          | Arroz (50% integral), lentilha com abóbora, cubos suínos enfarofado;<br>Salada de milho cozido in natura                                                                          | Mamão + fruta alternativa            | Sopa de legumes (batata, abóbora, chuchu, macarrão de letrinhas, frango desfiado)                                                                      |
| 13/08<br>Quarta        | Chá de erva doce;<br>Cuca caseira de maçã com farofa                                                                            | Macarrão penne, grão de bico amanteigado (ghee) com alho; frango assado<br>Salada de tomate com gergelim torrado (servir separado)                                                | Tangerina + fruta alternativa        | Minestra (feijão com arroz)                                                                                                                            |
| 14/08<br>Quinta        | Suco de laranja integral;<br>Pão de batata com creme de ricota                                                                  | Arroz (50% integral) com quinoa, feijão vermelho, ovos mexidos com cenoura ralada;<br>Salada de repolho roxo                                                                      | Banana com aveia + fruta alternativa | Caldeiradinha (caldo de peixe, arroz, cenoura, batata e manjerição)                                                                                    |
| 15/08<br>Sexta         | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Bolo de laranja com biomassa caseira                                               | Purê de batatas com biomassa caseira, arroz (50% integral), carne moída ao molho vermelho com espinafre;<br>Salada de cenoura ralada                                              | Abacate + fruta alternativa          | Arroz (50% integral), batata rústica com cúrcuma, feijão vermelho                                                                                      |
| <b>Final de Semana</b> |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                      |                                                                                                                                                        |
| 18/08<br>Seg.          | Suco de uva integral;<br>Pão integral com manteiga ghee                                                                         | Arroz (50% integral), feijão carioca, ovos mexidos com amaranto;<br>Salada de beterraba cozida                                                                                    | Tangerina + fruta alternativa        | Macarrão penne, iscas de frango ao molho de mostarda                                                                                                   |
| 19/08<br>Terça         | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Cuca caseira de banana com farofa de canela em pó                                  | Purê de aipim, arroz (50% integral), frango ensopado com ora-pro-nóbis da horta;<br>Salada de ervilha in natura                                                                   | Abacaxi + fruta alternativa          | Sopa de lentilha (lentilha, aletria, abóbora, brócolis, cubinhos de carne bovina)                                                                      |
| 20/08<br>Quarta        | Chá de casca de abacaxi com hortelã;<br>Ovos mexidos com chia                                                                   | Arroz (50% integral), espinafre refogado na manteiga ghee, feijão vermelho, pernil suíno enfarofado com alho e orégano;<br>Salada de alface com granola salgada (servir separado) | Banana + fruta alternativa           | Polenta com biomassa, frango ensopado com batatinha salsa                                                                                              |
| 21/08<br>Quinta        | Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó);<br>Torradinha com azeite de oliva                              | Macarrão parafuso, almôndegas caseiras ao sugo;<br>Salada de repolho colorido (roxo e branco misturadinho)                                                                        | Mamão + fruta alternativa            | arroz (50% integral), feijão vermelho, tilápia assada com orégano e manjerição                                                                         |
| 22/08<br>Sexta         | Chá de melissa;<br>Panqueca de maçã com uva passas                                                                              | Arroz (50% integral), pirão de feijão molinho, frango enfarofado;<br>Salada de pepino japonês                                                                                     | Maçã + fruta alternativa             | Macarronada (massa espaguetti com carne moída ao molho);<br>Salada de milho in natura                                                                  |
| <b>Final de Semana</b> |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                      |                                                                                                                                                        |
| 25/08<br>Seg.          | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Ovos mexidos com gergelim torrado                                                  | Macarrão talharim caseiro com ora-pro-nóbis ao molho sugo com manjerição, omelete com cheiro verde e queijo;<br>Salada de beterraba cozida                                        | Laranja + fruta alternativa          | Feijoadinha (feijão preto, iscas de carne bovina, beterraba, abóbora, chuchu),<br>“Salada” de laranja picadinha                                        |
| 26/08<br>Terça         | Chá de casca de laranja com canela em pau;<br>Pão de fubá com creme de ricota                                                   | Arroz (50% integral), feijão vermelho com louro e alho, torta de frango;<br>Salada de brócolis                                                                                    | Banana+ fruta alternativa            | polenta com carne moída,<br>Salada de repolho colorido                                                                                                 |
| 27/08<br>Quarta        | Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó);<br>Bolo integral com biomassa caseira e ora-pro-nóbis da horta | Purê de batatas, arroz (50% integral), molho sugo com biomassa, pernil suíno refogadinho;<br>Salada de cenoura ralada                                                             | Mamão + fruta alternativa            | Arroz (50% integral); lentilha, frango enfarofado;<br>Salada de alface                                                                                 |
| 28/08<br>Quinta        | Suco de laranja integral;<br>Biscoito caseiro de aveia + Banana                                                                 | Arroz (50% integral) com amaranto, abóbora refogada, feijão carioca, tilápia assado;<br>Salada de tomate                                                                          | Uva sem semente + fruta alternativa  | Canja (arroz, batata, cenoura, frango desfiado)                                                                                                        |
| 29/08<br>Sexta         | Chá de cidreira;<br>Pão de aipim com geleia de frutas                                                                           | Polenta cremosa, carne de panela com cenoura e chuchu;<br>Salada de caponata de berinjela                                                                                         | Melão + fruta alternativa            | Arroz (50% integral), lentilha, ovos mexidos<br>Salada de ervilha in natura                                                                            |

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 serão feitos na escola e quando forem industrializados serão da marca Mãe Terra. 11- **Frutas da estação predominantes em AGOSTO:** banana, carambola, kiwi, laranja, morango, tangerina, mamão, acerola e pitanga. 12- Os alimentos devem ser servidos em textura adequada para cada fase de desenvolvimento da criança. 13. 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                                                                                                                               |
| 01/08<br>Sexta                                                                                       | Chá de casca de maçã com canela em pau;<br>Queijo quente (pão integral + queijo muçarela)                                       | Macarrão parafuso, carne de panela com chuchu e cenoura;<br>Salada de beterraba ralada                                                                                            | Laranja + fruta alternativa          | Arroz (50% integral), feijão carioca, torta salgada de carne moída;<br>Salada de tomate com gergelim torrado (servir separado)       |
| Final de Semana                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                      |                                                                                                                                      |
| 04/08<br>Seg.                                                                                        | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Pão caseiro com requeijão                                                          | Arroz (50% integral) com amaranto, palitinhos de cenoura rústico assado, feijão preto com beterraba e quinoa vermelha, farofa de ovos;<br>Salada de alface da horta               | Abacaxi + fruta alternativa          | Escondidinho de batata com carne moída;<br>Salada de repolho                                                                         |
| 05/08<br>Terça                                                                                       | Chá de hortelã;<br>Bolo de fubá com erva doce e biomassa caseira (adoçado com tâmaras)                                          | Polenta com queijo, frango ensopado;<br>Salada de acelga com granola salgada (servir separado)                                                                                    | Tangerina + fruta alternativa        | Arroz (50% integral), pirão de feijão vermelho (bem molinho), cubos suínos enfarofado                                                |
| 06/08<br>Quarta                                                                                      | Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó);<br>Torradinha com manteiga ghee e orégano                      | Legumes refogados (brócolis, couve flor, batata doce), arroz (50% integral), lentilha, cubos de frango acebolado;<br>Salada de cenoura ralada                                     | Banana + fruta alternativa           | Polenta cremosa, carne de panela (cubinhos bovinos) com biomassa caseira, abobrinha verde e milho                                    |
| 07/08<br>Quinta                                                                                      | Quentão fake (suco de uva fervido com cravo e canela);<br>Panqueca de banana com aveia e uva passas                             | Nhoque caseiro de ora-pro-nóbis amanteigado (ghee) com alho, arroz (50% integral); carne moída com quinoa vermelha ao sugo;<br>Salada de beterraba cozida                         | Laranja + fruta alternativa          | Feijoadinha (feijão preto, iscas de carne bovina, beterraba, abóbora, chuchu), farofa de couve mineira “Salada” de laranja picadinha |
| 08/08<br>Sexta                                                                                       | Chá de frutas vermelhas;<br>Biscoito caseiro integral de maçã com canela; Uva sem semente                                       | Arroz (50% integral) com amaranto, feijão carioca com louro da horta, tilápia assada;<br>Salada de pepino japonês                                                                 | Tangerina + fruta da estação         | Risoto de frango com abobrinha verde, milho e ervilha                                                                                |
| Final de Semana                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                      |                                                                                                                                      |
| 11/08<br>Seg.                                                                                        | Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó);<br>Biscoito de polvilho; Melão                                 | Polenta cremosa, carne de panela com abobrinha verde ralada;<br>Salada de couve-flor                                                                                              | Maçã + fruta alternativa             | Arroz (50% integral), feijão carioca com batata doce e cenoura, farofa de ovos                                                       |
| 12/08<br>Terça                                                                                       | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Ovos mexidos com amaranto                                                          | Arroz (50% integral), lentilha com abóbora, cubos suínos enfarofado;<br>Salada de milho cozido in natura                                                                          | Mamão + fruta alternativa            | Sopa de legumes (batata, abóbora, chuchu, macarrão de letrinhas, frango desfiado)                                                    |
| 13/08<br>Quarta                                                                                      | Chá de erva doce;<br>Cuca caseira de maçã com farofa                                                                            | Macarrão penne, grão de bico amanteigado (ghee) com alho; frango assado<br>Salada de tomate com gergelim torrado (servir separado)                                                | Tangerina + fruta alternativa        | Minestrina (feijão com arroz)                                                                                                        |
| 14/08<br>Quinta                                                                                      | Suco de laranja integral;<br>Pão de batata com creme de ricota                                                                  | Arroz (50% integral) com quinoa, feijão vermelho, ovos mexidos com cenoura ralada;<br>Salada de repolho roxo                                                                      | Banana com aveia + fruta alternativa | Caldeiradinha (caldo de peixe, arroz, cenoura, batata e manjerição)                                                                  |
| 15/08<br>Sexta                                                                                       | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Bolo de laranja com biomassa caseira                                               | Purê de batatas com biomassa caseira, arroz (50% integral), carne moída ao molho vermelho com espinafre;<br>Salada de cenoura ralada                                              | Abacate + fruta alternativa          | Arroz (50% integral), batata salsa assada com cúrcuma, feijão vermelho                                                               |
| Final de Semana                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                      |                                                                                                                                      |
| 18/08<br>Seg.                                                                                        | Suco de uva integral;<br>Pão integral com manteiga ghee                                                                         | Arroz (50% integral), feijão carioca, ovos mexidos com amaranto;<br>Salada de beterraba cozida                                                                                    | Tangerina + fruta alternativa        | Macarrão penne, iscas de frango ao molho de mostarda                                                                                 |
| 19/08<br>Terça                                                                                       | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Cuca caseira de banana com farofa de canela em pó                                  | Purê de aipim, arroz (50% integral), frango ensopado com ora-pro-nóbis da horta;<br>Salada de ervilha in natura                                                                   | Abacaxi + fruta alternativa          | Sopa de lentilha (lentilha, aletria, abóbora, brócolis, cubinhos de carne bovina)                                                    |
| 20/08<br>Quarta                                                                                      | Chá de casca de abacaxi com hortelã;<br>Ovos mexidos com biomassa caseira e chia                                                | Arroz (50% integral), espinafre refogado na manteiga ghee, feijão vermelho, pernil suíno enfarofado com alho e orégano;<br>Salada de alface com granola salgada (servir separado) | Banana + fruta alternativa           | Polenta com biomassa, frango ensopado com batatinha salsa                                                                            |
| 21/08<br>Quinta                                                                                      | Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó);<br>Torradinha com queijo                                       | Macarrão parafuso, almôndegas caseiras ao sugo;<br>Salada de repolho colorido (roxo e branco misturadinho)                                                                        | Mamão + fruta alternativa            | arroz (50% integral), feijão vermelho, tilápia assada com orégano e manjerição                                                       |
| 22/08<br>Sexta                                                                                       | Chá de melissa;<br>Panqueca de maçã com uva passas                                                                              | Arroz (50% integral), pirão de feijão molinho, frango enfarofado;<br>Salada de pepino japonês                                                                                     | Maçã + fruta alternativa             | Macarronada (massa espaguetti com carne moída ao molho);<br>Salada de milho in natura                                                |
| Final de Semana                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                      |                                                                                                                                      |
| 25/08<br>Seg.                                                                                        | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Ovos mexidos com gergelim torrado                                                  | Macarrão talharim caseiro com ora-pro-nóbis ao molho sugo com manjerição, omelete de forno com cheiro verde e queijo;<br>Salada de beterraba cozida                               | Laranja + fruta alternativa          | Feijoadinha (feijão preto, iscas de carne bovina, beterraba, abóbora, chuchu), “Salada” de laranja picadinha                         |
| 26/08<br>Terça                                                                                       | Chá de casca de laranja com canela em pau;<br>Pão de fubá com creme de ricota                                                   | Arroz (50% integral), feijão vermelho com louro e alho, bolinho de batata doce com frango;<br>Salada de brócolis                                                                  | Banana com aveia + fruta alternativa | Polenta com carne moída<br>Salada de repolho colorido                                                                                |
| 27/08<br>Quarta                                                                                      | Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó);<br>Bolo integral com biomassa caseira e ora-pro-nóbis da horta | Purê de batatas, arroz (50% integral), molho sugo com biomassa, pernil suíno refogadinho;<br>Salada de cenoura ralada                                                             | Mamão + fruta alternativa            | Arroz (50% integral); lentilha, frango enfarofado;<br>Salada de alface                                                               |
| 28/08<br>Quinta                                                                                      | Suco de laranja integral;<br>Biscoito caseiro de aveia com castanhas;<br>Banana                                                 | Arroz (50% integral) com amaranto, abóbora refogada, feijão carioca, bolinho de tilápia assado;<br>Salada de tomate                                                               | Uva sem semente + fruta alternativa  | Canja (arroz, batata, cenoura, frango desfiado)                                                                                      |
| 29/08<br>Sexta                                                                                       | Chá de cidreira;<br>Sanduiche de atum com cenoura (pão integral, atum ralado com cenoura ralada e requeijão)                    | Polenta cremosa com biomassa caseira, carne de panela com cenoura e chuchu;<br>Salada de caponata de berinjela                                                                    | Melão + fruta alternativa            | Arroz (50% integral), lentilha, ovos mexidos<br>Salada de ervilha in natura                                                          |

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 corante 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 serão feitos na escola e quando forem industrializados serão da marca Mãe Terra. 11- **Frutas da estação predominantes em AGOSTO:** banana, carambola, kiwi, laranja, morango, tangerina, mamão, acerola e pitanga. 12- Os alimentos devem ser servidos em textura adequada para cada fase de desenvolvimento da criança. 13. 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                                                                                                                         |
| 01/08<br>Sexta                                                                             | Mamão + fruta alternativa            | Macarrão, carne de panela com chuchu e cenoura;<br>Salada de beterraba ralada – bem amassadinho                                                                     | Manga + fruta alternativa                                         | Arroz (50% integral), feijão carioca, torta salgada de carne moída;<br>Salada de tomate – bem amassadinho                      |
| Final de Semana                                                                            |                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                   |                                                                                                                                |
| 04/08<br>Seg.                                                                              | Abacate + fruta alternativa          | Arroz (50% integral) com amaranto, palitinhos de cenoura rústico assado, feijão preto com beterraba e quinoa vermelha, farofa de ovos;<br>Salada de alface da horta | Abacaxi + fruta alternativa                                       | Escondidinho de batata com carne moída;<br>Salada de repolho – bem amassadinho                                                 |
| 05/08<br>Terça                                                                             | Maçã + fruta alternativa             | Polenta, frango ensopado;<br>Salada de acelga – bem amassadinho                                                                                                     | Tangerina + fruta alternativa                                     | Arroz (50% integral), pirão de feijão vermelho (bem molinho), cubos suínos enfarofado – bem amassadinho                        |
| 06/08<br>Quarta                                                                            | Mamão + fruta alternativa            | Legumes refogados (brócolis, couve flor, batata doce), arroz (50% integral), lentilha, cubos de frango acebolado;<br>Salada de cenoura ralada – bem amassadinho     | Banana + fruta alternativa                                        | Polenta cremosa, carne de panela (cubinhos bovinos) com biomassa caseira, abobrinha verde e milho – bem amassadinho            |
| 07/08<br>Quinta                                                                            | Banana com aveia + fruta alternativa | Purê de batatas com batata salsa, arroz (50% integral); carne moída com quinoa vermelha ao sugo;<br>Salada de beterraba cozida – bem amassadinho                    | Danoninho fake (batata doce com morangos) + fruta alternativa     | Feijoada (feijão preto, iscas de carne bovina, beterraba, abóbora, chuchu),<br>“Salada” de laranja picadinha – bem amassadinho |
| 08/08<br>Sexta                                                                             | Uva sem semente + fruta alternativa  | Arroz (50% integral) com amaranto, feijão carioca com louro da horta, tilápia assada;<br>Pepino japonês – bem amassadinho                                           | Tangerina + fruta da estação                                      | Risoto de frango com abobrinha verde, milho e ervilha – bem amassadinho                                                        |
| Final de Semana                                                                            |                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                   |                                                                                                                                |
| 11/08<br>Seg.                                                                              | Melão + fruta alternativa            | Polenta cremosa, carne de panela com abobrinha verde ralada;<br>Salada de couve flor – bem amassadinho                                                              | Maçã + fruta alternativa                                          | Arroz (50% integral), feijão carioca com batata doce e cenoura, farofa de ovos – bem amassadinho                               |
| 12/08<br>Terça                                                                             | Banana + fruta alternativa           | Arroz (50% integral), lentilha com abóbora, cubos suínos enfarofado;<br>Salada de milho cozido in natura – bem amassadinho                                          | Mamão + fruta alternativa                                         | Sopa de legumes (batata, abóbora, chuchu, macarrão de letrinhas, frango desfiado)                                              |
| 13/08<br>Quarta                                                                            | Maçã + fruta alternativa             | Macarrão penne, grão de bico amanteigado (ghee) com alho; frango assado<br>Salada de tomate – bem amassadinho                                                       | Tangerina + fruta alternativa                                     | Minestra (feijão com arroz)                                                                                                    |
| 14/08<br>Quinta                                                                            | Banana com aveia + fruta alternativa | Arroz (50% integral) com quinoa, feijão vermelho, ovos mexidos com cenoura ralada;<br>Salada de repolho roxo – bem amassadinho                                      | Banana com aveia + fruta alternativa                              | Caldeiradinha (caldo de peixe, arroz, cenoura, batata e manjerição)                                                            |
| 15/08<br>Sexta                                                                             | Uva sem semente + fruta alternativa  | Purê de batatas com biomassa caseira, arroz (50% integral), carne moída ao molho vermelho com espinafre;<br>Salada de cenoura ralada – bem amassadinho              | Creme de Abacate com cacau + fruta alternativa                    | Arroz (50% integral), feijão vermelho – bem amassadinho                                                                        |
| Final de Semana                                                                            |                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                   |                                                                                                                                |
| 18/08<br>Seg.                                                                              | Abacate + fruta alternativa          | Arroz (50% integral), purê de batata doce, feijão carioca, ovos mexidos com amaranto;<br>Salada de beterraba cozida – bem amassadinho                               | Tangerina + fruta alternativa                                     | Macarrão, iscas de frango ao molho de mostarda – bem amassadinho                                                               |
| 19/08<br>Terça                                                                             | Banana + fruta alternativa           | Purê de aipim, arroz (50% integral), frango ensopado com ora-pro-nóbis da horta;<br>Salada de ervilha in natura – bem amassadinho                                   | Danoninho fake (inhame com morangos) + fruta alternativa          | Sopa de lentilha (lentilha, aletria, abóbora, brócolis, cubinhos de carne bovina)                                              |
| 20/08<br>Quarta                                                                            | Mamão com aveia + fruta alternativa  | Arroz (50% integral), espinafre refogado na manteiga ghee, feijão vermelho, pernil suíno enfarofado com alho e orégano;<br>Salada de alface – bem amassadinho       | Banana + fruta alternativa                                        | Polenta com biomassa, frango ensopado com batatinha salsa – bem amassadinho                                                    |
| 21/08<br>Quinta                                                                            | Banana com aveia + fruta alternativa | Macarrão, carne moída ao sugo;<br>Salada de repolho colorido (roxo e branco misturadinho) – bem amassadinho                                                         | Mamão + fruta alternativa                                         | arroz (50% integral), feijão vermelho, tilápia assada com orégano e manjerição – bem amassadinho                               |
| 22/08<br>Sexta                                                                             | Maçã + fruta alternativa             | Arroz (50% integral), pirão de feijão molinho, frango enfarofado;<br>Salada de pepino japonês ralado – bem amassadinho                                              | Maçã + fruta alternativa                                          | Macarronada com carne moída ao molho;<br>Salada de milho in natura – bem amassadinho                                           |
| Final de Semana                                                                            |                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                   |                                                                                                                                |
| 25/08<br>Seg.                                                                              | Uva sem semente + fruta alternativa  | Macarrão, omelete de forno com cheiro verde e queijo;<br>Salada de beterraba cozida – bem amassadinho                                                               | Laranja + fruta alternativa                                       | Feijoada (feijão preto, iscas de carne bovina, beterraba, abóbora, chuchu);<br>“Salada” de laranja picadinha                   |
| 26/08<br>Terça                                                                             | Laranja + fruta alternativa          | Arroz (50% integral), feijão vermelho com louro e alho, torta de frango;<br>Salada de brócolis – bem amassadinho                                                    | Banana com aveia + fruta alternativa                              | polenta com carne moída<br>Salada de repolho colorido – bem amassadinho                                                        |
| 27/08<br>Quarta                                                                            | Kiwi + fruta alternativa             | Purê de batatas, arroz (50% integral), molho sugo com biomassa, pernil suíno refogado;<br>Salada de cenoura ralada – bem amassadinho                                | Mamão + fruta alternativa                                         | Arroz (50% integral); lentilha, frango enfarofado;<br>Salada de alface – bem picadinho                                         |
| 28/08<br>Quinta                                                                            | Banana + fruta alternativa           | Arroz (50% integral) com amaranto, abóbora refogada, feijão carioca, bolinho de tilápia assado;<br>Salada de tomate – bem amassadinho                               | Danoninho fake de pêra (batata doce com pera) + fruta alternativa | Canja (arroz, batata, cenoura, frango desfiado)                                                                                |
| 29/08<br>Sexta                                                                             | Mamão com aveia + fruta alternativa  | Polenta cremosa, carne de panela com cenoura e chuchu;<br>Salada de caponata de berinjela – bem amassadinho                                                         | Melão + fruta alternativa                                         | Arroz (50% integral), lentilha, ovos mexidos<br>Salada de ervilha in natura – bem amassadinho                                  |

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 serão feitos na escola e quando forem industrializados serão da marca Mãe Terra. 11- Frutas da estação predominantes em AGOSTO: banana, carambola, kiwi, laranja, morango, tangerina, mamão, acerola e pitanga. 12- Os alimentos devem ser servidos em textura adequada para cada fase de desenvolvimento da criança. 13. Diariamente servimos arroz (50% integral) para crianças que não aceitaram o prato principal.