

## 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                                                                                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30/06<br>Seg.   | Café descafeinado com leite zero lactose,<br>Pão de batata com geleia de frutas                               | Arroz (50% integral) com quinoa, lentilha, omelete. Salada de beterraba                                                            | Maçã + fruta alt.            | Arroz carreteiro (iscas bovinas, batata salsa, berinjela e vagem),<br>Salada de cenoura ralada                                 |
| 01/07<br>Terça  | Chá de casca de maçã com canela em pau,<br>Bolo integral com ora-pró-nobis;                                   | Macarrão spaguetti com brócolis refogado, frango desfiado ao molho vermelho;<br>Salada de tomate com gergelim torrado              | Uva + fruta alt.             | Sopa de feijão preto com legumes (abóbora, batata) com macarrão conchinha                                                      |
| 02/07<br>Quarta | Chocolate Quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó);<br>Biscoito de polvilho; + fruta alternativa | Arroz (50% integral), feijão carioca, palatinhos de batata doce assados, pernil suíno enfarofado com alecrim;<br>Salada de repolho | Tangerina + fruta alt.       | Polenta cremosa, arroz (50% integral), carne de panela + biomassa                                                              |
| 03/07<br>Quinta | Suco de laranja integral;<br>Cuca integral de farofa                                                          | Aipim cozido, arroz (50% integral), carne panela ao molho com espinafre e abobrinha ralada; Salada de couve flor                   | Mamão + fruta alt.           | Arroz (50% integral) com amaranto, feijão vermelho com beterraba, iscas de frango enfarofado                                   |
| 04/07<br>Sexta  | Café descafeinado com leite zero lactose,<br>Queijo quente (pão integral + queijo)                            | Feijoadinha (feijão preto, carne moída, abóbora, batata salsa, chuchu), couve mineira refogada, salada de laranja picadinha        | Salada de frutas da estação  | Sopa de legumes (macarrão aletria, batata salsa, vagem, abóbora, cubinhos de carne bovina)                                     |
| Final de Semana |                                                                                                               |                                                                                                                                    |                              |                                                                                                                                |
| 07/07<br>Seg.   | Chá de erva doce;<br>Ovos mexidos com quinoa                                                                  | Arroz (50% integral), lentilha, carne moída ao sugo;<br>Salada de chuchu cozido com salsinha                                       | Laranja + fruta alt.         | Macarrão penne à fazendinha (cenoura ralada, milho, ervilha), arroz (50% integral), picadinho de carne bovina ao molho escuro; |
| 08/07<br>Terça  | Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó);<br>Panqueca de banana com chia               | Polenta cremosa, arroz (50% integral), cubos de frango ao molho vermelho com abobrinha ralada;<br>Salada de alface com quinoa      | Kiwi + fruta alt.            | Arroz (50% integral), feijão vermelho, farofa de ovos com amaranto e quinoa                                                    |
| 09/07<br>Quarta | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Torradinha com azeite de oliva e orégano;                        | Arroz (50% integral), feijão carioca com cenoura, torta salgada de frango desfiado;<br>Salada de acelga                            | Banana + fruta alt.          | Caldeiradinha (caldo de peixe com batata, alecrim, abóbora, manjerição e arroz)                                                |
| 10/07<br>Quinta | Suco de uva integral;<br>Bolo de laranja adoçado com uva passas                                               | Arroz carreteiro (arroz 50% integral, cubos de músculo bovino, espinafre picadinho, milho, cenoura); Salada de brócolis            | Mamão + fruta alt.           | Minestra (feijão com macarrão parafuso)                                                                                        |
| 11/07<br>Sexta  | Chá de frutas vermelhas;<br>Pão de leite com manteiga ghee                                                    | Arroz (50% integral) com amaranto, feijão preto com beterraba, iscas de frango ao molho Salada de tomate                           | Tangerina + fruta alt.       | <b>Quebra de rotina:</b> Pizza de frango com milho e manjerição;<br>Suco de laranja integral                                   |
| Final de Semana |                                                                                                               |                                                                                                                                    |                              |                                                                                                                                |
| 14/07<br>Seg.   | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Bolacha integral mãe terra;                                      | Arroz (50% integral), lentilha com abóbora e batatinha, ovos mexidos com ora-pró-nobis;<br>Salada de beterraba ralada              | Abacaxi + fruta alt.         | Risoto de frango (iscas de frango, batata salsa, cenoura, chuchu), “salada” de milho cozido in natura                          |
| 15/07<br>Terça  | Chá de casca de abacaxi com hortelã;<br>Bolo de cacau                                                         | Macarrão parafuso, arroz (50% integral), cubinhos de frango ao molho sugo;<br>Salada de couve flor                                 | Maçã + fruta alt.            | Feijoadinha (feijão preto, carne moída, abóbora, batata salsa, chuchu), couve mineira refogada, salada de laranja picadinha    |
| 16/07<br>Quarta | Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó);<br>Panqueca de queijo                        | Arroz (50% integral) com quinoa, feijão carioca com chuchu, cubos de pernil enfarofado;<br>Salada de cenoura                       | Uva + fruta alt.             | Canja (arroz, frango desfiado, batata doce, brócolis)                                                                          |
| 17/07<br>Quinta | Chá de melissa;<br>Pão de fubá com requeijão                                                                  | Polenta, arroz (50% integral); carne de panela com abobrinha verde ralada;<br>Salada de repolho roxo                               | Tangerina + fruta alt.       | Arroz (50% integral), pirão de feijão preto, ovos cozidos;                                                                     |
| 18/07<br>Sexta  | Suco de laranja integral;<br>Omelete com gergelim torrado                                                     | Arroz (50% integral), feijão vermelho com batata salsa, tilápia assada com alecrim;<br>Salada de acelga                            | Banana com granola e iogurte | Macarronada com carne moída ao sugo                                                                                            |
| Final de Semana |                                                                                                               |                                                                                                                                    |                              |                                                                                                                                |
| 28/07<br>Seg.   | Chá de capim limão;<br>Pão de aipim com geleia de frutas                                                      | Arroz (50% integral), lentilha, frango acebolado;<br>Salada de chuchu cozido                                                       | Maçã + fruta alt.            | Macarrão espaguetti ao molho vermelho com ora-pró-nobis e carne moída                                                          |
| 29/07<br>Terça  | Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó);<br>Cuca de banana com farofa caseira         | Arroz (50% integral), abóbora rústica assada, carne moída refogada com espinafre;<br>Salada de pepino japonês                      | Uva + fruta alt.             | Arroz (50% integral), feijão vermelho, farofa de ovos;                                                                         |
| 30/07<br>Quarta | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Ovos mexidos                                                     | Arroz (50% integral); feijão carioca com cubinhos de carne suína;<br>Salada de alface com gergelim                                 | Banana + fruta alt.          | Caldeiradinha (caldo de peixe, arroz, cenoura, batata e manjerição)                                                            |
| 31/07<br>Quinta | Suco de laranja integral;<br>Bolo integral de maçã com canela                                                 | Polenta cremosa, arroz (50% integral), frango ao molho vermelho;<br>Salada de pepino japonês                                       | Salada de frutas da estação  | Minestra (macarrão com feijão preto)                                                                                           |

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 julho:** banana, carambola, kiwi, laranja, morango, tangerina, maçã, uva, abacate. 12- Os alimentos devem ser servidos em textura adequada para cada fase de desenvolvimento da criança.

**CARDÁPIO MENSAL – JULHO 2025**

**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                                                                                                                         |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30/06<br>Seg.          | Café descafeinado com leite zero lactose,<br>Pão de batata com geleia de frutas                                              | Arroz (50% integral) com quinoa, lentilha, omelete. Salada de beterraba                                                            | Maçã + fruta alt.            | Arroz carreteiro (iscas bovinas, batata salsa, berinjela e vagem),<br>Salada de cenoura ralada                                 |
| 01/07<br>Terça         | Chá de casca de maçã com canela em pau,<br>Bolo integral com ora-pró-nobis;                                                  | Macarrão espaguete com brócolis refogado, frango desfiado ao molho vermelho;<br>Salada de tomate com gergelim torrado              | Uva + fruta alt.             | Sopa de feijão preto com legumes (abóbora, batata) com macarrão conchinha                                                      |
| 02/07<br>Quarta        | Chocolate Quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó);<br>Biscoito de polvilho doce;<br>Banana + fruta alternativa | Arroz (50% integral), feijão carioca, palitinhos de batata doce assados, pernil suíno enfarofado com alecrim;<br>Salada de repolho | Tangerina + fruta alt.       | Polenta cremosa, arroz (50% integral), carne de panela + biomassa                                                              |
| 03/07<br>Quinta        | Suco de laranja integral;<br>Cuca integral de farofa                                                                         | Aipim cozido, arroz (50% integral), carne panela ao molho com espinafre e abobrinha ralada; Salada de couve flor                   | Mamão + fruta alt.           | Arroz (50% integral) com amaranto, feijão vermelho com beterraba, iscas de frango enfarofado                                   |
| 04/07<br>Sexta         | Café descafeinado com leite zero lactose,<br>Queijo quente (pão integral + queijo)                                           | Feijoadinha (feijão preto, carne moída, abóbora, batata salsa, chuchu), couve mineira refogada, salada de laranja picadinha        | Salada de frutas da estação  | Sopa de legumes (macarrão aletria, batata salsa, vagem, abóbora, cubinhos de carne bovina)                                     |
| <b>Final de Semana</b> |                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                              |                                                                                                                                |
| 07/07<br>Seg.          | Chá de erva doce;<br>Ovos mexidos com quinoa                                                                                 | Arroz (50% integral), lentilha, carne moída ao sugo;<br>Salada de chuchu cozido com salsinha                                       | Laranja + fruta alt.         | Macarrão penne à fazendinha (cenoura ralada, milho, ervilha), arroz (50% integral), picadinho de carne bovina ao molho escuro; |
| 08/07<br>Terça         | Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó);<br>Panqueca de banana com chia                              | Polenta cremosa, arroz (50% integral), cubos de frango ao molho vermelho com abobrinha ralada;<br>Salada de alface com quinoa      | Kiwi + fruta alt.            | Arroz (50% integral), feijão vermelho, farofa de ovos com amaranto e quinoa                                                    |
| 09/07<br>Quarta        | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Torrinha com azeite de oliva e orégano;                                         | Arroz (50% integral), feijão carioca com cenoura, torta salgada de frango desfiado;<br>Salada de acelga                            | Banana + fruta alt.          | Caldeiradinha (caldo de peixe com batata, alecrim, abóbora, manjerico e arroz)                                                 |
| 10/07<br>Quinta        | Suco de uva integral;<br>Bolo de laranja adoçado com uva passas                                                              | Arroz carreteiro (arroz 50% integral, cubos de músculo bovino, espinafre picadinho, milho, cenoura); Salada de brócolis            | Mamão + fruta alt.           | Minestra (feijão com macarrão parafuso)                                                                                        |
| 11/07<br>Sexta         | Chá de frutas vermelhas;<br>Pão de leite com manteiga ghee                                                                   | Arroz (50% integral) com amaranto, feijão preto com beterraba, iscas de frango ao molho<br>Salada de tomate                        | Tangerina + fruta alt.       | Canja (arroz, frango, batata e cenoura) – bem picadinho ou amassadinhos                                                        |
| <b>Final de Semana</b> |                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                              |                                                                                                                                |
| 14/07<br>Seg.          | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Bolacha integral mãe terra;                                                     | Arroz (50% integral), lentilha com abóbora e batatinha, ovos mexidos com ora-pró-nobis;<br>Salada de beterraba ralada              | Abacaxi + fruta alt.         | Risoto de frango (iscas de frango, batata salsa, cenoura, chuchu), “salada” de milho cozido in natura                          |
| 15/07<br>Terça         | Chá de casca de abacaxi com hortelã;<br>Bolo de cacau                                                                        | Macarrão parafuso, arroz (50% integral), cubinhos de frango ao molho sugo;<br>Salada de couve flor                                 | Maçã + fruta alt.            | Feijoadinha (feijão preto, carne moída, abóbora, batata salsa, chuchu), couve mineira refogada, salada de laranja picadinha    |
| 16/07<br>Quarta        | Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó);<br>Panqueca de queijo                                       | Arroz (50% integral) com quinoa, feijão carioca com chuchu, cubos de pernil enfarofado;<br>Salada de cenoura                       | Uva + fruta alt.             | Canja (arroz, frango desfiado, batata doce, brócolis)                                                                          |
| 17/07<br>Quinta        | Chá de melissa;<br>Pão de fubá com requeijão                                                                                 | Polenta, arroz (50% integral); carne de panela com abobrinha verde ralada;<br>Salada de repolho roxo                               | Tangerina + fruta alt.       | Arroz (50% integral), pirão de feijão preto, ovos cozidos;                                                                     |
| 18/07<br>Sexta         | Suco de laranja integral;<br>Omelete com gergelim torrado                                                                    | Arroz (50% integral), feijão vermelho com batata salsa, tilápia assada com alecrim;<br>Salada de acelga                            | Banana com granola e iogurte | Macarronada com carne moída ao sugo                                                                                            |
| <b>Final de Semana</b> |                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                              |                                                                                                                                |
| 28/07<br>Seg.          | Chá de capim limão;<br>Pão de aipim com geleia de frutas                                                                     | Arroz (50% integral), lentilha, frango acebolado;<br>Salada de chuchu cozido                                                       | Maçã + fruta alt.            | Macarrão espaguetti ao molho vermelho com ora-pró-nobis e carne moída                                                          |
| 29/07<br>Terça         | Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó);<br>Cuca de banana com farofa                                | Arroz (50% integral), abóbora rústica assada, carne moída refogada com espinafre;<br>Salada de pepino japonês                      | Uva + fruta alt.             | Arroz (50% integral), feijão vermelho, farofa de ovos;                                                                         |
| 30/07<br>Quarta        | Café descafeinado com leite zero lactose;<br>Ovos mexidos                                                                    | Arroz (50% integral); feijão carioca com cubinhos de carne suína;<br>Salada de alface com gergelim                                 | Banana + fruta alt.          | Caldeiradinha (caldo de peixe, arroz, cenoura, batata e manjerico)                                                             |
| 31/07<br>Quinta        | Suco de laranja integral;<br>Bolo integral de maçã com canela                                                                | Polenta cremosa, arroz (50% integral), frango ao molho vermelho;<br>Salada de pepino japonês                                       | Salada de frutas da estação  | Minestra (macarrão com feijão preto)                                                                                           |

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 julho:** banana, carambola, kiwi, laranja, morango, tangerina, maçã, uva, abacate. 12- Os alimentos devem ser servidos em textura adequada para cada fase de desenvolvimento da criança.

| TURMAS MATERNAL BABY (6 meses à 1 ano)   Nutricionista Lorena Schmitt Müller – CRN-10 3492 |                                           |                                                                                                                                                              |                                           |                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Data                                                                                       | Café da manhã                             | Almoço                                                                                                                                                       | Lanche da tarde                           | Jantar                                                                                                                                                      |
| 30/06 Seg.                                                                                 | Manga + fruta alternativa                 | Arroz (50% integral) com quinoa, lentilha, omelete; Salada de beterraba – bem picadinho ou amassadinhos                                                      | Maçã + fruta alternativa                  | Arroz carreteiro (iscas bovinas, batata salsa, berinjela e vagem), Salada de cenoura ralada – bem picadinho ou amassadinhos                                 |
| 01/07 Terça                                                                                | Mamão + fruta alternativa                 | Macarrão com brócolis refogadinho, frango desfiado ao molho vermelho – salada de tomate bem picadinho ou amassadinhos                                        | Uva sem semente + fruta alternativa       | Sopa de feijão preto com legumes (abóbora, batata) com macarrão conchinha – bem picadinho ou amassadinhos                                                   |
| 02/07 Quarta                                                                               | Banana + fruta alternativa                | Arroz (50% integral), feijão carioca, palitinhos de batata doce assados, pernil suíno enfarofado com alecrim – bem picadinho ou amassadinhos                 | Tangerina sem semente + fruta alternativa | Polenta cremosa, arroz (50% integral), carne de panela + biomassa bem picadinho ou amassadinhos                                                             |
| 03/07 Quinta                                                                               | Maça + fruta alternativa                  | Aipim cozido, arroz (50% integral), carne moída ao molho com espinafre e abobrinha ralada; Salada de couve flor – bem picadinho ou amassadinhos              | mamão + fruta alternativa                 | Arroz (50% integral) com amaranto, feijão vermelho com beterraba, iscas de frango acebolada – bem picadinho ou amassadinhos                                 |
| 04/07 Sexta                                                                                | Abacate + fruta alternativa               | Feijoadinha (feijão preto, carne moída, abóbora, batata salsa, chuchu) bem picadinho ou amassadinhos                                                         | Danoninho fake (nhamo + morango)          | Sopa de legumes (macarrão aletria, batata salsa, vagem, abóbora, cubinhos de carne bovina) – bem picadinho ou amassadinhos                                  |
| Final de Semana                                                                            |                                           |                                                                                                                                                              |                                           |                                                                                                                                                             |
| 07/07 Seg.                                                                                 | Caqui + fruta alternativa                 | Arroz (50% integral), lentilha, couve mineira refogada, carne moída ao sugo; Salada de chuchu cozido com salsinha – bem picadinho ou amassadinhos            | Laranja + fruta alternativa               | Macarrão à fazendinha (cenoura ralada, milho, ervilha), arroz (50% integral), picadinho de carne bovina ao molho escuro; – bem picadinho ou amassadinhos    |
| 08/07 Terça                                                                                | Banana + fruta alternativa                | Polenta cremosa, arroz (50% integral), cubos de frango ao molho vermelho com abobrinha ralada – bem picadinho ou amassadinhos                                | Maracujá + fruta alternativa              | Arroz (50% integral), feijão vermelho, farofa de ovos com amaranto e quinoa – bem picadinho ou amassadinhos                                                 |
| 09/07 Quarta                                                                               | Mamão + fruta alternativa                 | Arroz (50% integral), feijão carioca com cenoura, torta salgada de frango desfiado; Salada de beterraba ralada – bem picadinho ou amassadinhos               | Banana + fruta alternativa                | Caldeiradinha (caldo de peixe com batata, alecrim, abóbora, manjerição e arroz) – bem picadinho ou amassadinhos                                             |
| 10/07 Quinta                                                                               | Papinha de frutas da estação com biomassa | Arroz carreteiro (arroz 50% integral, cubos de músculo bovino, espinafre picadinho, milho, cenoura); Salada de brócolis – bem picadinho ou amassadinhos      | Mamão + fruta alternativa                 | Minestra (feijão com macarrão) – bem picadinho ou amassadinhos                                                                                              |
| 11/07 Sexta                                                                                | Manga + fruta alternativa                 | Arroz (50% integral) com amaranto, feijão preto com beterraba, iscas de frango ao molho de orégano – bem picadinho ou amassadinhos                           | Tangerina sem semente + fruta alternativa | Canja (arroz, frango, batata e cenoura) – bem picadinho ou amassadinhos                                                                                     |
| Final de Semana                                                                            |                                           |                                                                                                                                                              |                                           |                                                                                                                                                             |
| 14/07 Seg.                                                                                 | banana + fruta alternativa                | Arroz (50% integral), lentilha com abóbora e batatinha, ovos mexidos com ora-pró-nobis; Salada de beterraba ralada – bem picadinho ou amassadinhos           | Abacaxi + fruta alternativa               | Risoto de frango (iscas de frango, batata salsa, cenoura, chuchu), – bem picadinho ou amassadinhos                                                          |
| 15/07 Terça                                                                                | Mamão + fruta alternativa                 | Macarrão, arroz (50% integral), cubinhos de frango ao molho sugo; Salada de couve flor – bem picadinho ou amassadinhos                                       | Maçã + fruta alternativa                  | Feijoadinha (feijão preto, carne moída, abóbora, batata salsa, chuchu), couve mineira refogada, salada de laranja picadinha – bem picadinho ou amassadinhos |
| 16/07 Quarta                                                                               | Abacate + fruta alternativa               | Arroz (50% integral) com quinoa, feijão carioca com chuchu, cubos de pernil enfarofado; – bem picadinho ou amassadinhos                                      | Uva sem semente + fruta alternativa       | Canja (arroz, frango desfiado, batata doce, brócolis) – bem picadinho ou amassadinhos                                                                       |
| 17/07 Quinta                                                                               | Papinha de frutas da estação com biomassa | Polenta, arroz (50% integral); carne de panela com abobrinha verde ralada – bem picadinho ou amassadinhos                                                    | Tangerina sem semente + fruta alternativa | Arroz (50% integral), pirão de feijão preto, ovos cozidos; – bem picadinho ou amassadinhos                                                                  |
| 18/07 Sexta                                                                                | Melão + fruta alternativa                 | Arroz (50% integral), feijão vermelho com batata salsa, tilápia assada com alecrim – bem picadinho ou amassadinhos                                           | Banana com aveia                          | Macarronada com carne moída ao sugo – bem picadinho ou amassadinhos                                                                                         |
| Final de Semana                                                                            |                                           |                                                                                                                                                              |                                           |                                                                                                                                                             |
| 28/07 Seg.                                                                                 | Laranja + fruta alternativa               | Arroz (50% integral), lentilha, frango acebolado; Salada de chuchu cozido – bem picadinho ou amassadinhos                                                    | Maçã + fruta alternativa                  | Macarrão ao molho vermelho com ora-pró-nobis e carne moída – bem picadinho ou amassadinhos                                                                  |
| 29/07 Terça                                                                                | Banana com aveia                          | Arroz (50% integral), abóbora rústica assada, carne moída refogada com espinafre – bem picadinho ou amassadinhos                                             | Uva + fruta alternativa                   | Arroz (50% integral), feijão vermelho, farofa de ovos; – bem picadinho ou amassadinhos                                                                      |
| 30/07 Quarta                                                                               | Danoninho fake (nhamo com morango)        | Arroz (50% integral); lentilha com cubinhos de carne suína; couve flor com brócolis refogados; Salada de alface com gergelim – bem picadinho ou amassadinhos | Banana + fruta alternativa                | Caldeiradinha (caldo de peixe, arroz, cenoura, batata e manjerição) – bem picadinho ou amassadinhos                                                         |
| 31/07 Quinta                                                                               | Maçã + fruta alternativa                  | Polenta cremosa, arroz (50% integral), frango ao molho vermelho; Salada de pepino japonês – bem picadinho ou amassadinhos                                    | Papinha de frutas da estação mistas       | Minestra (macarrão com feijão preto) – bem picadinho ou amassadinhos                                                                                        |

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 julho:** banana, carambola, kiwi, laranja, morango, tangerina, maçã, uva, abacate. 12- Os alimentos devem ser servidos em textura adequada para cada fase de desenvolvimento da criança.