

## 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
02/02 Segunda	Chá gelado de casca de abacaxi com hortelã da horta, Omelete com amaranto	Risoto de frango com abóbora ralada e ervilha; Salada de acelga com granola salgada (servir separado)	Abacaxi + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, omelete com ora-pro-nóbis. Salada de cenoura ralada
03/02 Terça	Suco de uva integral, Pão fatiado com nata	Arroz (50% integral), feijão preto enriquecido com beterraba, carne de panela; Salada de tomate	Maça + fruta alternativa	Polenta cremosa, frango ensopado com abóbora e vagem
04/02 Quarta	Chocolate gelado (leite zero lactose com cacau 100%), Bolo integral de maçã com canela e uva passas	Massa caseira com ora-pro-nóbis, frango ao sugo; Salada de couve mineira ralada	Banana + fruta alternativa	Arroz (50% integral) lentilha com legumes, iscas bovinas enfarofada
05/02 Quinta	logurte natural batido com morango; Rosquinha de polvilho	Arroz (50% integral), feijão preto, cubos de pernil suíno enfarofado, Salada de beterraba ralada	SABORES DO PICADEIRO	Caldeirinha (caldo de peixe, arroz, cenoura, batata e manjericão)
06/02 Sexta	Chá gelado de capim limão, Torrada com azeite de oliva e orégano	Polenta cremosa; carne moída ao molho sugo; Salada de repolho colorido	Manga + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão preto, farofa de ovos, Salada de pepino japonês picadinhos
<b>Final de Semana</b>				
09/02 Segunda	Suco de Laranja integral, Panquequinha de banana com uva passas	Purê de batatas, frango ensopado. Salada de beterraba cozida	Laranja + fruta alternativa	Feijoadinha (feijão preto, cubinhos de carne bovina, abóbora, batata salsa, chuchu); farofa de couve mineira raladinha
10/02 Terça	Chocolate gelado (leite zero lactose com cacau 100%), Bolo de fubá com erva doce	Arroz (50% integral), feijão vermelho, pernil suíno em cubos enfarofado. Salada de alface com granola "salgada" (aveia em flocos, castanhas moidas, pitada de açafrão)	Abacaxi + fruta alternativa	Macarrão penne ao molho vermelho, carne moída refogada
11/02 Quarta	Chá gelado de hortelã (da horta); Pão de aipim com requeijão	Polenta cremosa com biomassa caseira, picadinho de carne com legumes (chuchu, abóbora); Salada de brócolis	Melão + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão preto, ovos mexidos com salsinha da horta; Salada de tomate picadinho
12/02 Quinta	Suco natural de acerola da nossa árvore, Torradinha com azeite e ervas.	Arroz (50% integral) com amaranto, feijão preto com abóbora, tilápia assada com batata, Salada de milho in natura	Banana + fruta alternativa	Polenta cremosa, frango desfiado ao molho vermelho com cenourinha ralada
13/02 Sexta	Chá gelado de frutas vermelhas, Omelete com cheiro verde	Macarrão, Frango ao molho com orégano, Salada tomate picadinho	Melancia + fruta alternativa	<u>Quebra de rotina:</u> Pão pizza de carne desfiada com queijo e tomate; Suco de uva integral
<b>Final de Semana</b>				
16/02 Segunda	Chá gelado de maçã com canela em pau, Torradinha com manteiga	Arroz colorido (cenoura, vagem, batata salsa) com carne de panela; Salada de tomate	Mamão + fruta alternativa	Arroz (50% integral) com quinoa, feijão preto com beterraba, omelete
17/02 Terça	Chocolate gelado (leite zero lactose com cacau 100%), Bolo integral com ora-pro-nóbis	Arroz (50% integral), feijão vermelho, frango enfarofado com gergelim torrado, Salada de beterraba cozida	Uva + fruta alternativa	Polenta cremosa, picadinho de carne suína com legumes (abobrinha, cenoura)
18/02 Quarta	Chá gelado de cidreira, Pão caseiro com manteiga	Polenta cremosa, frango ao molho vermelho; Salada de brócolis	Melão + fruta alternativa	Arroz (50% integral), lentilha com batata salsa, tilápia crocante (assada com fubá); Salada repolho branco
19/02 Quinta	logurte batido com banana; Granola ou sucrilhos sem açúcar	Macarrão parafuso com alho, feijão preto, cubinhos suíno enfarofado; Salada de cenoura cozida	Laranja + fruta alternativa	Sopa caipira (macarrão aletria, milho, frango desfiado, cenoura, chuchu)
20/02 Sexta	Suco de laranja integral; Omelete com chia	Arroz carreteiro (cubinhos bovino, chuchu, ervilha, abóbora, batata); Salada de cebola cozida	Manga + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com beterraba, almôndegas caseira, salada de acelga.
<b>Final de Semana</b>				
23/02 Segunda	Chá gelado de hortelã da nossa horta com casca de abacaxi Biscoito de polvilho doce, Maçã + banana	Polenta cremosa, carne moída ao molho vermelho com cenoura, Salada de pepino japonês	Maça + fruta alternativa	Arroz (50% integral), omelete, feijão vermelho com legumes (abobrinha e beterraba)
24/02 Terça	Chocolate gelado (leite zero lactose com cacau 100%), Pão de aipim com requeijão	Arroz (50% integral) com amaranto, feijão carioca, iscas de frango enfarofado, Salada de repolho	Mamão + fruta alternativa	Macarrão parafuso, carne moída ao molho sugo
25/02 Quarta	Suco natural de acerola da nossa árvore; Cuca integral de banana	Arroz (50% integral), farofa colorida, carne de panela com batata e cenoura, Salada de chuchu cozido	Uva + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão preto com abóbora, ovos mexidos com cenoura e ervilha, salada de alface com manga
26/02 Quinta	Chá gelado de cidreira, Queijo quente (pão semi-integral + queijo)	Arroz (50% integral), feijão com legumes (abobrinha verde e cenoura), tilápia assada, Salada de beterraba cozida	Abacate + fruta alternativa	<u>Quebra de rotina:</u> X frango (pão de lanche, alface, tomate, milho, frango desfiado)
27/02 Sexta	Suco de uva integral, Bolo de cenoura	Purê de batatas, frango ao sugo; Salada de tomate picadinho	Pera + fruta alternativa	Minestra (feijão e macarrão), com abóbora e chuchu, salada de laranja picadinha.

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 Fevereiro:** Abacate, ameixa, carambola, figo, goiaba, maçã, pêra, pêssego e uva; 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
02/02 Segunda	Chá gelado de casca de abacaxi com hortelã da horta, Omelete com amaranto	Risoto de frango com abóbora ralada e ervilha; Salada de alguela com granola salgada (servir separado)	Abacaxi + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, omelete com ora-pro-nóbis. Salada de cenoura ralada
03/02 Terça	Pão fatiado com nata, Laranja	Arroz (50% integral), feijão preto enriquecido com beterraba, carne de panela; Salada de tomate	Maça + fruta alternativa	Polenta cremosa, frango ensopado com abóbora e vagem
04/02 Quarta	Bolo integral de maçã com canela e uva passas	Massa caseira com ora-pro-nóbis, frango ao sugo; Salada de couve mineira ralada	Banana + fruta alternativa	Arroz (50% integral) lentilha com legumes, iscas bovinas enfarofada
05/02 Quinta	Rosquinha de polvilho, Maçã	Arroz (50% integral), feijão preto, cubos de pernil suíno enfarofado, Salada de beterraba ralada	SABORES DO PICADEIRO	Caldeirinha (caldo de peixe, arroz, cenoura, batata e manjericão)
06/02 Sexta	Chá gelado de capim limão, Torrada com azeite de oliva e orégano	Polenta cremosa; carne moída ao molho sugo; Salada de repolho colorido	Manga + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão preto, farofa de ovos, Salada de pepino japonês picadinhos
<b>Final de Semana</b>				
09/02 Segunda	Panquequinha de banana com uva passas	Purê de batatas, frango ensopado. Salada de beterraba cozida	Laranja + fruta alternativa	Feijoadinha (feijão preto, cubinhos de carne bovina, abóbora, batata salsa, chuchu); farofa de couve mineira raladinha
10/02 Terça	Bolo de fubá com erva doce, Maçã	Arroz (50% integral), feijão vermelho, pernil suíno em cubos enfarofado. Salada de alface com granola “salgada” (aveia em flocos, castanhas moídas, pitada de açafrão)	Abacaxi + fruta alternativa	Macarrão penne ao molho vermelho, carne moída refogada
11/02 Quarta	Chá gelado de hortelã (da horta); Pão de aipim com requeijão	Polenta cremosa com biomassa caseira, picadinho de carne com legumes (chuchu, abóbora); Salada de brócolis	Melão + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão preto, ovos mexidos com salsinha da horta; Salada de tomate picadinho
12/02 Quinta	Torradinha com azeite e ervas, Melancia	Arroz (50% integral) com amaranto, feijão preto com abóbora, tilápia assada com batata, Salada de milho in natura	Banana + fruta alternativa	Polenta cremosa, frango desfiado ao molho vermelho com cenourinha ralada
13/02 Sexta	Chá gelado de frutas vermelhas, Omelete com cheiro verde	Macarrão, frango ao molho com orégano, Salada tomate picadinho	Melancia + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão carioca, carne bovina desfiada com molho sugo, salada de tomate meia lua
<b>Final de Semana</b>				
16/02 Segunda	Chá gelado de maçã com canela em pau, Torradinha com manteiga	Arroz colorido (cenoura, vagem, batata salsa) com carne de panela; Salada de tomate	Mamão + fruta alternativa	Arroz (50% integral) com quinoa, feijão preto com beterraba, omelete
17/02 Terça	Bolo integral com ora-pro-nóbis, Manga	Arroz (50% integral), feijão vermelho, frango enfarofado com gergelim torrado, Salada de beterraba cozida	Uva + fruta alternativa	Polenta cremosa, picadinho de carne suína com legumes (abobrinha, cenoura)
18/02 Quarta	Chá gelado de cidreira, Pão caseiro com manteiga	Polenta cremosa, frango ao molho vermelho; Salada de brócolis	Melão + fruta alternativa	Arroz (50% integral), lentilha com batata salsa, tilápia crocante (assada com fubá); Salada repolho branco
19/02 Quinta	Granola ou sucrilhos sem açúcar, Banana	Macarrão parafuso com alho, feijão preto, cubinhos suíno enfarofado; Salada de cenoura cozida	Laranja + fruta alternativa	Sopa caipira (macarrão aletria, milho, frango desfiado, cenoura, chuchu)
20/02 Sexta	Omelete com chia, Maçã	Arroz carreteiro (cubinhos bovino, chuchu, ervilha, abóbora, batata); Salada de cebola cozida	Manga + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com beterraba, almôndegas caseira, salada de alguela
<b>Final de Semana</b>				
23/02 Segunda	Chá gelado de hortelã da nossa horta com a casca do abacaxi Biscoito de polvilho doce, Maçã + banana	Polenta cremosa, carne moída ao molho vermelho com cenoura, Salada de pepino japonês	Maça + fruta alternativa	Arroz (50% integral), omelete, feijão vermelho com legumes (abobrinha e beterraba)
24/02 Terça	Pão de aipim com requeijão, Maçã	Arroz (50% integral) com amaranto, feijão carioca, iscas de frango enfarofado, Salada de repolho	Mamão + fruta alternativa	Macarrão parafuso, carne moída ao molho sugo
25/02 Quarta	Cuca integral de banana, Banana	Arroz (50% integral), farofa colorida, carne de panela com batata e cenoura, Salada de chuchu cozido	Uva + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão preto com abóbora, ovos mexidos com cenoura e ervilha, salada de alface com manga
26/02 Quinta	Chá gelado de cidreira, Queijo quente (pão semi-integral + queijo)	Arroz (50% integral), feijão com legumes (abobrinha verde e cenoura), tilápia assada, Salada de beterraba cozida	Abacate + fruta alternativa	Canja (arroz, batata, cenoura, chuchu, frango desfiado)
27/02 Sexta	Bolo de cenoura, Ameixa	Purê de batatas, frango ao sugo; Salada de tomate picadinho	Pera + fruta alternativa	Minestra (feijão e macarrão), com abóbora e chuchu, salada de laranja picadinha.

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 Fevereiro:** Abacate, ameixa, carambola, figo, goiaba, maçã, pêra, pêssego e uva; 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
02/02 Segunda	Banana amassadinha + fruta alternativa	Risoto de frango com abóbora ralada e ervilha;	bacaxi + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, omelete com ora-pro-nóbis. Salada de cenoura ralada
03/02 Terça	Abacate amassadinho + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão preto enriquecido com beterraba, carne de panela;	Maçã raspadinha + fruta alternativa	Polenta cremosa, frango ensopado com abóbora e vagem
04/02 Quarta	Mamão amassadinha + fruta alternativa	Massa aletria ou conchinha, frango ao sugo; Salada de couve mineira raladinha	Banana + fruta alternativa	Arroz (50% integral) lentilha com legumes, iscas bovinas enfarofada
05/02 Quinta	Purê de maçã cozida + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão preto, cubos de pernil suíno enfarofado, Salada de beterraba ralada	SABORES DO PICADEIRO	Caldeirinha (caldo de peixe, arroz, cenoura, batata e manjericão)
06/02 Sexta	Salada de fruta	Polenta cremosa; carne moída ao molho sugo; Salada de repolho colorido	Manga + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão preto, farofa de ovos,
<b>Final de Semana</b>				
09/02 Segunda	Mamão amassadinho + fruta alternativa	Purê de batatas, frango ensopado. Salada de beterraba cozida	manga fruta alternativa	Feijoadinha (feijão preto, cubinhos de carne bovina, abóbora, batata salsa, chuchu); farofa de couve mineira raladinha
10/02 Terça	Purê de maçã cozida + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, pernil suíno em cubos enfarofado.	abacaxi + fruta alternativa	Macarrão aletria ou conchinha ao molho vermelho, carne moída refogada
11/02 Quarta	Banana amassadinha + fruta alternativa	Polenta cremosa com biomassa caseira, picadinho de carne com legumes (chuchu, abóbora); Salada de brócolis	melão + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão preto, ovos mexidos com salsinha da horta;
12/02 Quinta	Abacate amassadinho + fruta alternativa	Arroz (50% integral) com amaranto, feijão preto com abóbora, tilápia assada com batata,	Banana + fruta alternativa	Polenta cremosa, frango desfiado ao molho vermelho com cenourinha ralada
13/02 Sexta	Banana amassadinha + fruta alternativa	Macarrão aletria ou conchinha, Frango ao molho com orégano,	Melancia picadinha + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão carioca, carne bovina desfiada com molho sugo
<b>Final de Semana</b>				
16/02 Segunda	Purê de maçã cozida + fruta alternativa	Arroz colorido (cenoura, vagem, batata salsa) com carne de panela;	Mamão amassadinho + fruta alternativa	Arroz (50% integral) com quinoa, feijão preto com beterraba, omelete
17/02 Terça	Manga amassa + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, frango enfarofado com gergelim torrado, Salada de beterraba cozida	Uva + fruta alternativa	Polenta cremosa, picadinho de carne suína com legumes (abobrinha, cenoura)
18/02 Quarta	Abacate amassadinho + fruta alternativa	Polenta cremosa, frango ao molho vermelho; Salada de brócolis	Purê de melão cozido + fruta alternativa	Arroz (50% integral), lentilha com batata salsa, tilápia crocante (assada com fubá); Salada repolho branco ralado
19/02 Quinta	Mamão +fruta alternativa	Macarrão aletria ou conchinha com alho, feijão preto, cubinhos suínos enfarofado; Salada de cenoura cozida	Abacate + fruta alternativa	Sopa caipira (macarrão aletria, milho, frango desfiado, cenoura, chuchu)
20/02 Sexta	Maçã raspadinha + fruta alternativa	Arroz carreteiro (cubinhos bovinos, chuchu, ervilha, abóbora, batata);	Manga + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com beterraba, almôndegas caseiras
<b>Final de Semana</b>				
23/02 Segunda	Purê de abacaxi cozido + fruta alternativa	Polenta cremosa, carne moída ao molho vermelho com cenoura	Maçã raspadinha + fruta alternativa	Arroz (50% integral), omelete, feijão vermelho com legumes (abobrinha e beterraba)
24/02 Terça	Banana amassadinha + fruta alternativa	Arroz (50% integral) com amaranto, feijão carioca, iscas de frango enfarofado, Salada de repolho raladinho	Mamão + fruta alternativa	Macarrão aletria ou conchinha, carne moída ao molho sugo
25/02 Quarta	Pure de maçã cozida+ fruta alternativa	Arroz (50% integral), farofa colorida, carne de panela com batata e cenoura, Salada de chuchu cozido	Manga + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão preto com abóbora, ovos mexidos com cenoura e ervilha
26/02 Quinta	Mamão amassadinho + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão com legumes (abobrinha verde e cenoura), tilápia assada, Salada de beterraba cozida	Banana com abacate + fruta alternativa	Canja (arroz, batata, cenoura, chuchu, frango desfiado)
27/02 Sexta	Abacate amassadinho + fruta alternativa	Purê de batatas, frango ao sugo	Pera raspadinha + fruta alternativa	Minestra (feijão e macarrão), com abóbora e chuchu

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 Fevereiro:** Abacate, ameixa, carambola, figo, goiaba, maçã, pêra, pêssego e uva; 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.