

TURMAS JARDIM e MATERNAIS Nutricionista Lorena Schmitt Müller – CRN-10|3492

Data	Café da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
01/06 Segunda	Chá de cidreira; Panqueca de banana com canela	Arroz (50% integral), lentilha, omelete com cheiro verde, salada de tomate	Tangerina + fruta alt.	Polenta cremosa, frango ensopado com abobrinha ralada e cheiro verde, salada de repolho
02/06 Terça	Leite zero lactose com café descafeinado; Cuca caseira de maçã adoçada com uva passas branca	Macarrão parafuso, carne moída ao sugo com batata e cenoura, salada de alface com opcional de granola salgada	Mamão + fruta alt.	Arroz (50% integral), Feijoadinha (feijão preto, batata, abóbora, chuchu, espinafre), farofa de couve, ovo mexidos
03/06 Quarta	Água de coco; Bolo caseiro de cacau 100% adoçado com tâmaras	Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com beterraba, cubos suínos enfarofado, salada de cenoura	Manga + fruta alt.	Arroz (50% integral), purê de batatas, carne de panela enriquecida com abobrinha e chuchu
04/06 Quinta	FERIADO			
05/06 Sexta	Suco integral de uva; Rosquinha de polvilho; Banana	Minestra (com arroz, enriquecida com legumes) salada de beterraba	Maçã + fruta alt.	Sopa de legumes (macarrão conchinha, batata inglesa, chuchu, cenoura e frango)
FINAL DE SEMANA				
08/06 Segunda	Suco integral de laranja; Pão caseiro com manteiga	Polenta cremosa, carne moída ensopada com cebola, alho e abobrinha verde, salada de pepino	Abacate + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão vermelho, farofa temperada, omelete com cenoura ralada
09/06 Terça	Chá de erva doce; Omelete com quinoa	Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com batata salsa, frango enfarofado, salada de beterraba	Kiwi + fruta alt.	Nhoque caseiro com ora-pro-nóbis, carne moída ao molho sugo
10/06 Quarta	Leite zero lactose com cacau 100%; Bolo de cenoura adoçado com uva passas branca	Macarrão parafuso refogado com alho, picadinho de carne bovina com legumes (chuchu, brócolis e cenoura), salada de repolho	Tangerina + fruta alt.	Arroz (50% integral) enriquecido com quinoa, lentilha, iscas suínas aceboladas
11/06 Quinta	Água de coco; Pão de queijo caseiro	Arroz (50% integral), feijão preto, batata sauté, peixe assado, salada de tomate com gergelim	Carambola + fruta alt.	Sopa de legumes (macarrão letrinha, batata doce, chuchu, abóbora, moela e fígado de galinha)
12/06 Sexta	Chá de camomila; Cuca caseira de banana com canela	Arroz carreteiro (arroz 50% integral com cubos de carne suína e legumes sortidos), salada de alface	Laranja + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão preto, iscas bovinas aceboladas
FINAL DE SEMANA				
15/06 Segunda	Água de coco; Rosquinha de polvilho; fruta da estação	Arroz (50% integral), palitos de cenoura rústico assado, lentilha, ovos mexidos com cheiro verde e gergelim, salada de acelga	Caqui + fruta alt.	Polenta cremosa enriquecida com biomassa de banana caseira, carne de panela com abóbora ralada
16/06 Terça	Suco integral de uva; Bolo caseiro com ora-pro-nóbis da horta, adoçado com uva passas branca	Macarrão espaguete à polonesa , salada de couve-flor	Maçã + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão vermelho, frango enfarofado
17/06 Quarta	Chá de hortelã da nossa horta; Torrada com azeite de oliva e orégano	Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com quinoa, iscas suínas enfarofadas, salada de beterraba ralada	Pitaya + fruta alt.	Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjericão, batata salsa, cenoura, chuchu)
19/06 Quinta	Leite zero lactose com café descafeinado; Panqueca de maçã com uva passas pretas	Polenta cremosa, frango ensopado enriquecido com ora-pro-nóbis da nossa horta, salada de tomate opcional de gergelim	Abacate + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão preto enriquecido com beterraba, omelete de forno com abobrinha, ervilha, tomate e alho
19/06 Sexta	Suco integral de laranja; Pão caseiro com creme de ricota;	Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com beterraba, iscas bovinas aceboladas, farofa de alho, salada de brócolis	Melão + fruta alt.	Canja (arroz, cenoura, batata, chuchu, frango)
FINAL DE SEMANA				
22/06 Segunda	Leite zero lactose com cacau 100%; Omelete com gergelim	Arroz (50% integral), feijão vermelho, cubos de frango enfarofado, salada de repolho roxo	Kiwi + fruta alt.	Macarrão parafuso, iscas suínas ao molho de legumes refogados (cenoura, beterraba e abobrinha ralados), salada de brócolis
23/06 Terça	Chá de frutas vermelhas; Pão caseiro com mel	Polenta cremosa, carne de panela ensopada com abóbora e batata doce, salada de ervilha	Morangos + fruta alt.	Arroz (50% integral), Feijoadinha (feijão preto, batata, abóbora, chuchu, espinafre, cubos de carne bovina), farofa de couve, salada de laranja picadinha
24/06 Quarta	Leite zero lactose com café descafeinado; Bolo caseiro de laranja adoçado com uva passas branca	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com abobrinha verde, omelete de forno com tomate, cebola e ervilha, salada de alface	Maçã + fruta alt.	Polenta cremosa, frango ao sugo, salada de vagem
25/06 Quinta	Suco integral de uva; Rosquinha de polvilho; Caqui	Arroz (50% integral), Caldeiradinha (caldo de peixe desfiado, manjericão, batata salsa, cenoura, chuchu), farinha de mandioca	Laranja + fruta alt.	Arroz (50% integral), pirão de feijão, carne moída ensopada com batata e cenoura
26/06 Sexta	Água de coco; Cuca caseira de abacaxi com canela adoçada com uva passas branca	Arroz (50% integral), feijão vermelho, farofa crocante, cubos suínos acebolados, salada de rúcula com filetes de manga	Caqui + fruta alt.	Risoto e frango com alho poró salada de tomate
FINAL DE SEMANA				
29/06 Seg.,	Chá de capim limão; Pão caseiro com nata	Arroz (50% integral), feijão vermelho, ovos mexidos com cheiro verde e gergelim, salada de tomate	Tangerina + fruta alt.	Polenta cremosa, iscas de frango ao molho, salada de alface
30/06 Ter.	Água de coco; Bolo caseiro de fubá com erva doce adoçado com uva passas branca	Macarrão caseiro com ora-pro-nóbis da nossa horta, carne de panela ensopada com batata salsa, salada de alface com opcional de granola salgada	Abacate + fruta alt.	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, será substituído por sal de ervas e temperos naturais. 8- Nas refeições de até 1 ano não utilizamos nenhum tipo de sal, somente temperos naturais. 9- Nos meses mais frios os chás serão servidos mornos e os sucos a temperatura ambiente. 10- Os biscoitos/bolachas são produzidos na escola. 11- Frutas da estação predominantes em junho: Abacate, atemoia, banana, caqui, carambola, kiwi, laranja, maçã, mamão, tangerina; 12- Os alimentos devem ser servidos em textura adequada para cada fase de desenvolvimento da criança. 13. Não é servido suco nem bebidas lácteas para crianças menores de 2 anos; quando houver no café da manhã será substituído por água de coco ou chá. 14. Diariamente servimos arroz (50% integral) para crianças que não aceitaram o prato principal.

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

Data	Café da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
01/06 Segunda	Banana + fruta alt.	Arroz (50% integral), lentilha, omelete com cheiro verde, CENOURA COZIDA	Tangerina + fruta alt.	Polenta cremosa, frango ensopado com abobrinha ralada e cheiro verde, salada de repolho
02/06 Terça	Maçã + fruta alt.	Macarrão CONCHINHA, carne moída ao sugo com batata e cenoura, salada de alface	Mamão + fruta alt.	Arroz (50% integral), Feijoadinha (feijão preto, batata, abóbora, chuchu, espinafre), farofa de couve, ovo mexidos
03/06 Quarta	Caqui + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com beterraba, cubos suínos enfarofado, salada de cenoura COZIDA	Manga + fruta alt.	Arroz (50% integral), purê de batatas, carne de panela enriquecida com abobrinha e chuchu
04/06 Quinta	FERIADO			
05/06 Sexta	Abacate + fruta alt.	Minestra (com arroz, enriquecida com legumes) salada de beterraba COZIDA	Maçã + fruta alt.	Sopa de legumes (macarrão conchinha, batata inglesa, chuchu, cenoura e frango)
FINAL DE SEMANA				
08/06 Segunda	Maçã + fruta alt.	Polenta cremosa, carne moída ensopada com cebola, alho e abobrinha verde, salada de pepino	Abacate + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão vermelho, farofa temperada, omelete com cenoura COZIDA
09/06 Terça	Tangerina + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com batata salsa, frango enfarofado, salada de beterraba COZIDA	Kiwi + fruta alt.	PURE DE BATATAS , carne moída ao molho sugo
10/06 Quarta	Banana + fruta alt.	Macarrão ALETRIA refogado com alho, picadinho de carne bovina com legumes (chuchu, brócolis e cenoura), salada de repolho	Tangerina + fruta alt.	Arroz (50% integral) enriquecido com quinoa, lentilha, iscas suínas aceboladas
11/06 Quinta	Manga + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão preto, batata sauté, peixe assado, salada de CHUCHU	Carambola + fruta alt.	Sopa de legumes (macarrão letrinha, batata doce, chuchu, abóbora, moela e fígado de galinha)
12/06 Sexta	Abacate + fruta alt.	Arroz carreteiro (arroz 50% integral com cubos de carne suína e legumes sortidos), salada de alface	Laranja + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão preto, iscas bovinas aceboladas
FINAL DE SEMANA				
15/06 Segunda	Banana + fruta alt.	Arroz (50% integral), palitos de cenoura COZIDO, lentilha, ovos mexidos com cheiro verde e gergelim, salada de acelga	Caqui + fruta alt.	Polenta cremosa enriquecida com biomassa de banana caseira, carne de panela com abóbora ralada
16/06 Terça	Uva sem semente corte vertical + fruta alt.	Macarrão espaguete à bolonhesa , salada de couve-flor	Maçã + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão vermelho, frango enfarofado + BATATA DOCE COZIDA
17/06 Quarta	Caqui + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com quinoa, iscas suínas enfarofadas, salada de beterraba COZIDA	Pitaya + fruta alt.	Caldeiradina (arroz, peixe desfiado, manjericão, batata salsa, cenoura, chuchu)
19/06 Quinta	Maçã + fruta alt.	Polenta cremosa, frango ensopado enriquecido com ora-pro-nóbis da nossa horta, BATATA SALSA AMASSADA	Abacate + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão preto enriquecido com beterraba, omelete de forno com abobrinha, ervilha, tomate e alho
19/06 Sexta	Laranja + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com beterraba, iscas bovinas aceboladas, farofa de alho, salada de brócolis	Melão + fruta alt.	Canja (arroz, cenoura, batata, chuchu, frango)
FINAL DE SEMANA				
22/06 Segunda	Mamão + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão vermelho, cubos de frango enfarofado, salada de repolho roxo	Kiwi + fruta alt.	Macarrão parafuso, iscas suínas ao molho de legumes refogados (cenoura, beterraba e abobrinha ralados), salada de tomate
23/06 Terça	Maçã + fruta alt.	Polenta cremosa, carne de panela ensopada com abóbora e batata doce, salada de ervilha	Morangos + fruta alt.	Arroz (50% integral), Feijoadinha (feijão preto, batata, abóbora, chuchu, espinafre, cubos de carne bovina), farofa de couve, salada de laranja picadina
24/06 Quarta	Banana + fruta alt.	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com abobrinha verde, omelete de forno com tomate, cebola e ervilha, salada de alface	Maçã + fruta alt.	Polenta cremosa, frango ao sugo, salada de vagem
25/06 Quinta	Caqui + fruta alt.	Arroz (50% integral), Caldeiradina (caldo de peixe desfiado, manjericão, batata salsa, cenoura, chuchu), farinha de mandioca	Laranja + fruta alt.	Arroz (50% integral), pirão de feijão, carne moída ensopada com batata e cenoura
26/06 Sexta	Melão + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão vermelho, farofa crocante, cubos suínos acebolados, CENOURA COZIDA	Caqui + fruta alt.	Risoto e frango com alho poró e brócolis, salada de alface
FINAL DE SEMANA				
29/06 Seg.,	Laranja + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão vermelho, ovos mexidos com cheiro verde e gergelim, salada de tomate	Tangerina + fruta alt.	Polenta cremosa, iscas de frango ao molho, salada de alface
30/06 Ter.	Morangos + fruta alt.	Macarrão caseiro com ora-pro-nóbis da nossa horta, carne de panela ensopada com batata salsa, salada de alface com opcional de granola salgada	Abacate + fruta alt.	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, será substituído por sal de ervas e temperos naturais. 8- Nas refeições de até 1 ano não utilizamos nenhum tipo de sal, somente temperos naturais. 9- Nos meses mais frios os chás serão servidos mornos e os sucos a temperatura ambiente. 10- Os biscoitos/bolachas são produzidos na escola. 11- Frutas da estação predominantes em junho: Abacate, atemoia, banana, caqui, carambola, kiwi, laranja, maçã, mamão, tangerina; 12- Os alimentos devem ser servidos em textura adequada para cada fase de desenvolvimento da criança. 13. Não é servido suco nem bebidas lácteas para crianças menores de 2 anos; quando houver no café da manhã será substituído por água de coco ou chá. 14. Diariamente servimos arroz (50% integral) para crianças que não aceitaram o prato principal.