

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
01/12 Seg.	Leite zero lactose com cacau; Pãozinho fatiado com manteiga	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, carne moída à bolonhesa; Salada de acelga com granola salgada (servir separado)	morango + fruta alternativa	Arroz (50% integral), lentilha com cenoura e chuchu, carne moída refogada.
02/12 Terça	Chá de hortelã; Bolo de cenoura e biomassa caseira (adoçado com uva passas branca)	Arroz (50% integral) com amaranto, feijão carioca enriquecido com beterraba, farofa, ovos mexidos com cheiro verde; Salada de pepino japonês	Banana + fruta alternativa	Sopa caipira (macarrão conchinha ou letrinhas, batata, cenoura, chuchu e frango)
03/12 Quarta	Suco de uva integral; Torradinha com manteiga ghee e orégano	Macarrão parafuso, carne de panela com batata salsa, Salada de tomate	abacaxi + fruta alternativa	Feijoadinha
04/12 Quinta	Chá de frutas vermelhas; Panquequinha de banana com aveia e ameixa seca sem caroço	Arroz (50% integral), lentilha, cubos de frango acebolado; Salada de cenoura ralada	Laranja + fruta alternativa	Canja (arroz, frango desfiado, batata, cenoura, chuchu, alho)
05/12 Sexta	Suco de laranja integral; Omelete	Arroz (50% integral); carne moída com quinoa vermelha ao sugo; Salada de beterraba cozida	Melancia + fruta da estação	Arroz (50% integral), feijão vermelho, omelete de forno com abobrinha, cenoura e ervilha.
Final de Semana				
08/12 Seg.	Chá de hortelã; rosquinha de polvilho; Melão	Polenta cremosa, arroz (50% integral), carne moída ao molho vermelho com espinafre; Salada de brócolis	Maçã + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão carioca com batata doce e cenoura, farofa de ovos
09/12 Terça	Vitamina de morango (leite zero lactose); Panquequinha de beterraba	Arroz (50% integral), lentilha com abóbora, cubos suíños enfarofado; Salada de couve-flor	Mamão + fruta alternativa	Sopa de legumes (batata, abóbora, chuchu, macarrão de letrinhas, frango desfiado)
10/12 Quarta	Chá de erva doce; Cuca caseira de maçã com farofa	Macarrão penne, grão de bico amanteigado (ghee) com alho; frango acebolado, farofa Salada de tomate com gergelim torrado (servir separado)	Melancia + fruta alternativa	Minestra (feijão com arroz)
11/12 Quinta	Suco de laranja integral; Pãozinho com creme de ricota	Arroz (50% integral) com quinoa, feijão vermelho, ovos mexidos com cenoura ralada; Salada de repolho roxo	Banana com aveia + fruta alternativa	Caldeiradinha (caldo de peixe, arroz, cenoura, batata e manjericão)
12/12 Sexta	Chá de casca de abacaxi com hortelã da horta; Bolo de laranja com biomassa caseira	Purê de batatas enriquecido com biomassa caseira, carne de panela com abobrinha verde ralada; Salada de cenoura ralada	Laranja + fruta alternativa	Arroz (50% integral), batata salsa com temperinho verde, feijão vermelho, iscas de frango acebolada.
Final de Semana				
15/12 Seg.	Suco de uva integral; Pão integral com manteiga ghee	Macarrão penne, iscas de frango ao molho sugo; Salada de beterraba cozida	Abacaxi + fruta alternativa	Feijoadinha (cubinhos de carne suína, beterraba, cenoura, chuchu, batata) couve mineira Salada de laranja picadinha
16/12 Terça	Chá de erva doce; Cuca caseira de banana com farofa de canela em pó	Arroz (50% integral), lentilha, batata doce assada com ervas, cubinhos suíños enfarofado com alho e orégano Salada de tomate	Mamão + fruta alternativa	Polenta cremosa, frango ensopado com ora-pro-nóbis da horta; Salada de ervilha in natura
17/12 Quarta	Chá de casca de maçã com canela; Ovos mexidos com biomassa caseira e chia	Macarrão parafuso, frango ensopado com batata salsa; Salada de alface com granola salgada (servir separado)	Morangos + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, ovos cozidos Salada de repolho roxo
18/12 Quinta	Suco de laranja integral; Queijo quente	Purê de batatas, arroz (50% integral), feijão preto, tilápia assada com orégano e manjericão Salada de pepino	Acerola + fruta alternativa	Macarrão parafuso, almondegas ao sugo
19/12 Sexta	Chá de melissa; Panquequinha de banana com aveia e uva passas	Polenta cremosa, carne de panela ensopada Salada de cenoura	Maçã + fruta alternativa	Canja (arroz, batata, cenoura, frango)
Boas Férias! Feliz Natal e Próspero Ano Novo!				

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
------	---------------	--------	-----------------	--------

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.

01/12 Seg.	Pãozinho fatiado com manteiga	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, carne moída à bolonhesa; Salada de acelga com granola salgada (servir separado)	Abacaxi + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, cubos suíno enfarofado
02/12 Terça	Chá de hortelã; Bolo de fubá com erva doce e biomassa caseira (adoçado com uva passas branca)	Arroz (50% integral) com amaranto, feijão preto enriquecido com beterraba, farofa, ovos mexidos com cheiro verde; Salada de pepino japonês	Morangos + fruta alternativa	Sopa caipira (macarrão conchinha ou letrinhas, batata, cenoura, chuchu e frango)
03/12 Quarta	Torradinha com manteiga ghee e orégano	Macarrão parafuso, carne de panela com batata salsa, Salada de tomate	Banana + fruta alternativa	Arroz (50% integral) com amaranto, feijão carioca com louro da horta, tilápia assada; Salada de alface
04/12 Quinta	Chá de frutas vermelhas; Panquequinha de banana com aveia e ameixa seca sem caroço	Legumes refogados (brócolis, couve flor, batata doce), arroz (50% integral), lentilha, cubos de frango acebolado; Salada de cenoura ralada	Laranja + fruta alternativa	Canja (arroz, frango desfiado, batata, cenoura, chuchu, alho)
05/12 Sexta	Omelete; Laranja em rodelas	Nhoque caseiro de ora-pro-nóbis amanteigado (ghee) com alho, arroz (50% integral); carne moída com quinoa vermelha ao sugo; Salada de beterraba cozida	Melancia + fruta da estação	Arroz (50% integral), feijão vermelho, omelete de forno com abrobrinha, cenoura e erva; Salada de repolho colorido
Final de Semana				
08/12 Seg.	Chá de hortelã; rosquinha de polvilho; Melão	Polenta cremosa, arroz (50% integral), carne moída ao molho vermelho com espinafre; Salada de brócolis	Maçã + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão carioca com batata doce e cenoura, farofa de ovos
09/12 Terça	Panquequinha de beterraba; Morangos	Arroz (50% integral), lentilha com abóbora, cubos suíno enfarofado; Salada de couve flor	Mamão + fruta alternativa	Sopa de legumes (batata, abóbora, chuchu, macarrão de letrinhas, frango desfiado)
10/12 Quarta	Chá de erva doce; Cuca caseira de maçã com farofa	Macarrão penne, grão de bico amanteigado (ghee) com alho; frango acebolado, farofa Salada de tomate com gergelim torrado (servir separado)	Melancia + fruta alternativa	Minestra (feijão com arroz)
11/12 Quinta	Pãozinho com creme de ricota; Laranja em rodelas	Arroz (50% integral) com quinoa, feijão vermelho, ovos mexidos com cenoura ralada; Salada de repolho roxo	Banana com aveia + fruta alternativa	Caldeiradinha (caldo de peixe, arroz, cenoura, batata e manjericão)
12/12 Sexta	Chá de casca de abacaxi com hortelã da horta; Bolo de laranja com biomassa caseira adoçado com tâmaras	Purê de batatas enriquecido com biomassa caseira, carne de panela com abobrinha verde ralada; Salada de cenoura ralada	Laranja + fruta alternativa	Arroz (50% integral), batata salsa com temperinho verde, feijão vermelho, iscas de frango aceboladinha
Final de Semana				
15/12 Seg.	Pão integral com manteiga ghee	Macarrão penne, iscas de frango ao molho sugo; Salada de beterraba cozida	Abacaxi + fruta alternativa	Feijoadinha (cubinhos de carne suína, beterraba, cenoura, chuchu, batata) couve mineira Salada de laranja picadinha
16/12 Terça	Chá de erva doce; Cuca caseira de banana com farofa de canela em pó adoçada com uva passas brancas	Arroz (50% integral), lentilha, batata doce assada com ervas, cubinhos suíno enfarofado com alho e orégano Salada de tomate	Mamão + fruta alternativa	Polenta cremosa, frango ensopado com ora-pro-nóbis da horta; Salada de erva in natura
17/12 Quarta	Chá de casca de maçã com canela; Ovos mexidos com biomassa caseira e chia	Macarrão parafuso, frango ensopado com batata salsa; Salada de alface com granola salgada (servir separado)	Morangos + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, ovos cozidos Salada de repolho roxo
18/12 Quinta	Queijo quente	Purê de batatas, arroz (50% integral), feijão preto, tilápia assada com orégano e manjericão Salada de pepino	Acerola + fruta alternativa	Macarrão parafuso, almondegas ao sugo
19/12 Sexta	Chá de melissa; Panquequinha de banana com aveia e uva passas	Polenta cremosa, carne de panela ensopada com cenoura e vagem Salada de acelga	Maçã + fruta alternativa	Canja (arroz, batata, cenoura, frango)
Boas Férias! Feliz Natal e Próspero Ano Novo!				

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

Data	Café da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
------	---------------	--------	-----------------	--------

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.

01/12 Seg.	Mamão + fruta alt.	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, carne moída à bolonhesa; Salada de acelga com granola salgada (servir separado)	Abacaxi + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, cubos suíno enfarofado
02/12 Terça	Maçã + fruta alt.	Arroz (50% integral) com amaranto, feijão preto enriquecido com beterraba, farofa, ovos mexidos com cheiro verde; Salada de pepino japonês	Morangos + fruta alternativa	Sopa caipira (macarrão conchinha ou letrinhas, batata, cenoura, chuchu e frango)
03/12 Quarta	Melão + fruta alt.	Macarrão conchinha, carne de panela com batata salsa, Salada de tomate	Banana + fruta alternativa	Arroz (50% integral) com amaranto, feijão carioca com louro da horta, tilápia assada; Salada de alface
04/12 Quinta	Melancia + fruta alt.	Legumes refogados (brócolis, couve flor, batata doce), arroz (50% integral), lentilha, cubos de frango acebolado; Salada de cenoura ralada	Laranja + fruta alternativa	Canja (arroz, frango desfiado, batata, cenoura, chuchu, alho)
05/12 Sexta	Laranja + fruta alt.	Purê de batatas, arroz (50% integral); carne moída com quinoa vermelha ao sugo; Salada de beterraba cozida	Melancia + fruta da estação	Arroz (50% integral), feijão vermelho, omelete de forno com abrobrinha, cenoura e ervilha; Salada de repolho colorido
Final de Semana				
08/12 Seg.	Melão + fruta alt.	Polenta cremosa, arroz (50% integral), carne moída ao molho vermelho com espinafre; Salada de brócolis	Maçã + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão carioca com batata doce e cenoura, farofa de ovos
09/12 Terça	Morangos + fruta alt.	Arroz (50% integral), lentilha com abóbora, cubos suíno enfarofado; Salada de couve flor	Mamão + fruta alternativa	Sopa de legumes (batata, abóbora, chuchu, macarrão de letrinhas, frango desfiado)
10/12 Quarta	Maçã + fruta alt.	Macarrão gravatinha ou conchinha, grão de bico amanteigado (ghee) com alho; frango acebolado, farofa Salada de tomate com gergelim torrado (servir separado)	Melancia + fruta alternativa	Minestra (feijão com arroz)
11/12 Quinta	Laranja + fruta alt.	Arroz (50% integral) com quinoa, feijão vermelho, ovos mexidos com cenoura ralada; Salada de repolho roxo	Banana com aveia + fruta alternativa	Caldeiradinha (caldo de peixe, arroz, cenoura, batata e manjericão)
12/12 Sexta	Abacaxi + fruta alt.	Purê de batatas enriquecido com biomassa caseira, carne de panela com abobrinha verde ralada; Salada de cenoura ralada	Laranja + fruta alternativa	Arroz (50% integral), batata salsa com temperinho verde, feijão vermelho, iscas de frango aceboladinha
Final de Semana				
15/12 Seg.	Melancia + fruta alt.	Macarrão aletria ou letrinhas, iscas de frango ao molho sugo; Salada de beterraba cozida	Abacaxi + fruta alternativa	Feijoadinha (cubinhos de carne suína, beterraba, cenoura, chuchu, batata) couve mineira Salada de laranja picadinha
16/12 Terça	Banana + fruta alt.	Arroz (50% integral), lentilha, batata doce assada com ervas, cubinhos suíno enfarofado com alho e orégano Salada de tomate	Mamão + fruta alternativa	Polenta cremosa, frango ensopado com ora-pro-nóbis da horta; Salada de ervilha in natura
17/12 Quarta	Maçã + fruta alt.	Batata salsa com temperinho verde, frango ensopado com batata salsa; Salada de alface com granola salgada (servir separado)	Morangos + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, ovos cozidos Salada de repolho roxo
18/12 Quinta	Pêssego + fruta alt.	Purê de batatas, arroz (50% integral), feijão preto, tilápia assada com orégano e manjericão Salada de pepino	Melão + fruta alternativa	Macarrão parafuso, almondegas ao sugo
19/12 Sexta	Banana com aveia + fruta alt.	Polenta cremosa, carne de panela ensopada com cenoura e vagem Salada de acelga	Maçã + fruta alternativa	Canja (arroz, batata, cenoura, frango)
Boas Férias! Feliz Natal e Próspero Ano Novo!				