

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
04/05 Segunda	Chá de camomila; Pão de fubá com nata	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, carne moída ao sugo (colorau) com cenoura ralada, salada de ervilha in natura	Caqui + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão carioca, frango enfarofado, salada de vagem
05/05 Terça	Suco integral de uva; Bolo de ora-pro-nóbis	Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com abóbora, suíno enfarofado, salada de brócolis	Morangos + fruta alt.	Sopa de legumes (macarrão aletria ou conchinha, batata doce, chuchu, abóbora, couve flor, iscas de carne bovina)
06/05 Quarta	Chá de hortelã da horta torrada com azeite de oliva e orégano	Macarrão parafuso, cubos de frango ensopado com batata e ervilha, salada de acelga	Kiwi + fruta alt.	Arroz (50% integral), lentilha, peixe assado, salada de tomate
07/05 Quinta	Água de coco; Rosquinha de polvilho + frutas	Arroz (50% integral), feijão preto, farofa, ovos mexidos com cheiro verde, salada de cenoura ralada	Pêra + fruta alt.	Polenta cremosa, frango ao sugo enriquecido com quiabo, salada de alface com granola salgada (opcional)
08/05 Sexta	Leite zero lactose com café descafeinado; Panqueca de beterraba	Batata dorê, arroz (50% integral), carne de panela com chuchu, salada de beterraba ralada	Piquenique	Arroz (50% integral), feijoadinha (feijão preto, abóbora, chuchu, batata salsa, cubos suínos), salada de laranja picadinha
FINAL DE SEMANA				
11/05 Segunda	Suco de laranja integral; Pão caseiro com creme de ricota;	Arroz (50% integral), lentilha, farofa colorida, omelete com ora-pro-nóbis, salada de tomate	Morango + fruta alt.	Quebra de rotina: X salada (pão de hambúrguer, hamburguer caseiro, alface, tomate e queijo)
12/05 Terça	Leite zero lactose com cacau 100%; Cuca caseira de banana com farofa adoçada com uva passas branca	Macarrão penne, cubos de frango ao molho sugo enriquecido com abobrinha e brócolis, salada de alface	Caqui + fruta alt.	Polenta cremosa; iscas suínas ensopada com ervilha
13/05 Quarta	Chá de erva doce; Pão de queijo caseiro	Arroz (50% integral), feijão preto, carne moída ensopada com batata salsa, salada de pepino	Kiwi + fruta alt.	Macarrão parafuso, farofa de farinha biju, picadinho de carne com legumes (abobrinha, cenoura e batata)
14/05 Quinta	Leite zero lactose com café descafeinado Bolo caseiro de milho adoçado com coco ralado e uva passas branca	Caldeiradinha (peixe desfiado, manjeriço, batata, cenoura, abobrinha, cheiro verde), arroz (50% integral), farofa temperada	Maçã + fruta alt.	Sopa de legumes com aletria e frango (cenoura, batata, couve flor, moela e fígado de galinha, aletria)
15/05 Sexta	Vitamina de banana com leite zero lactose; Panqueca de cenoura	Macarrão parafuso, iscas suínas ao molho escuro com manjeriço da nossa horta, salada de chuchu	Melão + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão vermelho, omelete de forno com legumes ralados
FINAL DE SEMANA				
18/05 Segunda	Água de coco; Omelete com cenoura ralada	Polenta cremosa, carne moída ensopada com abobrinha e quiabo, salada de brócolis	Ameixa vermelha + fruta alt.	Arroz (50% integral) enriquecido com quinoa, palitinhos de cenoura rústico, feijão vermelho, iscas suínas enfarofado.
19/05 Terça	Suco de uva integral; Bolo de milho com coco ralado, adoçado com uva passas branca	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com abobrinha, frango enfarofado, salada de couve-flor	Caqui + fruta alt.	Macarrão parafuso, carne de panela enriquecida com chuchu e abobrinha
20/05 Quarta	Leite zero lactose com cacau 100%; Queijo quente (torrada com queijo e orégano no forno)	Macarrão caseiro enriquecido com ora-pro-nóbis, almôndegas ao sugo, salada de tomate	Abacate + fruta alt.	Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjeriço, batata, cenoura, abobrinha, cheiro verde)
21/05 Quinta	Chá de frutas vermelhas; Panqueca de maçã com canela	Arroz (50% integral), feijão carioca, farofa crocante, ovos mexidos com cenoura ralada, salada de pepino	Pitaya + fruta alt.	Polenta cremosa, iscas de frango ao sugo, salada de ervilha
22/05 Sexta	Suco de laranja integral; Pão de batata com geléia de frutas	Arroz (50% integral), cubos suínos ao molho sugo com manjeriço da nossa horta, salada de beterraba	Pêra + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijoadinha (feijão preto, abóbora, chuchu, batata salsa, cubos bovino), farofa de couve mineira
FINAL DE SEMANA				
25/05 Segunda	Suco de uva integral; Pão caseiro com manteiga	Macarrão parafuso, iscas de frango ensopada com batata salsa, salada de tomate	Kiwi + fruta alt.	Arroz (50% integral), lentilha, farofa com farinha biju, iscas bovinas aceboladas
26/05 Terça	Chá capim limão; Torrada com azeite de oliva	Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com quinoa, farofa de alho, ovos mexidos com ora-pro-nóbis, salada de brócolis	Pitaya + fruta alt.	Quebra de rotina: pizza de frango com milho, e pizza de muçarela (tomate com queijo)
27/05 Quarta	Leite zero lactose com café descafeinado; Bolo caseiro de fubá com erva doce	Nhoque caseiro enriquecido com ora-pro-nóbis, carne de panela ensopada com ervilha, salada de alface	Abacate + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com batata salsa, iscas suínas enfarofada
28/05 Quinta	Água de coco; Rosquinha de polvilho, Banana	Batata sauté, arroz (50% integral), feijão preto, peixe assado, salada de repolho	Pêra + fruta alt.	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, cubos de frango ao molho sugo, salada de beterraba
29/05 Sexta	Leite zero lactose com cacau 100%; Cuca caseira de maçã com canela adoçada com uva passas	Polenta cremosa, carne moída ensopada com abóbora, salada de chuchu	Maçã + fruta alt.	Minestra (feijão preto com macarrão)

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/bolachas são produzidos na escola. 11- **Frutas da estação predominantes em Maio:** Abacate, banana, caqui, jaca, kiwi, maçã, pêra, tangerina e uva; 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. 14. 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
04/05 Segunda	Chá de camomila; Pão de fubá com nata	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, carne moída ao sugo (colorau) com cenoura ralada, salada de ervilha in natura	Caqui + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão carioca, frango enfarofado, salada de vagem
05/05 Terça	Suco integral de uva; Bolo de ora-pro-nóbis	Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com abóbora, suíno enfarofado, salada de brócolis	Morangos + fruta alt.	Sopa de legumes (macarrão aletria ou conchinha, batata doce, chuchu, abóbora, couve flor, iscas de carne bovina)
06/05 Quarta	Chá de hortelã da horta torrada com azeite de oliva e orégano	Macarrão parafuso, cubos de frango ensopado com batata e ervilha, salada de acelga	Kiwi + fruta alt.	Arroz (50% integral), lentilha, peixe assado, salada de tomate
07/05 Quinta	Água de coco; Rosquinha de polvilho + frutas	Arroz (50% integral), feijão preto, farofa, ovos mexidos com cheiro verde, salada de cenoura ralada	Pêra + fruta alt.	Polenta cremosa, frango ao sugo enriquecido com quiabo, salada de alface com granola salgada (opcional)
08/05 Sexta	Leite zero lactose com café descafeinado; Panqueca de beterraba	Batata dorê, arroz (50% integral), carne de panela com chuchu, salada de beterraba ralada	Piquenique	Arroz (50% integral), feijoadinha (feijão preto, abóbora, chuchu, batata salsa, cubos suínos), salada de laranja picadinha
FINAL DE SEMANA				
11/05 Segunda	Suco de laranja integral; Pão caseiro com creme de ricota;	Arroz (50% integral), lentilha, farofa colorida, omelete com ora-pro-nóbis, salada de tomate	Morango + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com quinoa, bolinho de carne
12/05 Terça	Leite zero lactose com cacau 100%; Cuca caseira de banana com farofa adoçada com uva passas branca	Macarrão penne, cubos de frango ao molho sugo enriquecido com abobrinha e brócolis, salada de alface	Caqui + fruta alt.	Polenta cremosa, iscas suínas ensopada com ervilha
13/05 Quarta	Chá de erva doce; Pão de queijo caseiro	Arroz (50% integral), feijão preto, carne moída ensopada com batata salsa, salada de pepino	Kiwi + fruta alt.	Macarrão parafuso, farofa de farinha biju, picadinho de carne com legumes (abobrinha, cenoura e batata)
14/05 Quinta	Leite zero lactose com café descafeinado; Bolo caseiro de milho adoçado com coco ralado e uva passas branca	Caldeiradinha (peixe desfiado, manjeriço, batata, cenoura, abobrinha, cheiro verde), arroz (50% integral), farofa temperada	Maçã + fruta alt.	Sopa de legumes com aletria e frango (cenoura, batata, couve flor, moela e fígado de galinha, aletria)
15/05 Sexta	Vitamina de banana com leite zero lactose; Panqueca de cenoura	Macarrão parafuso, iscas suínas ao molho escuro com manjeriço da nossa horta, salada de chuchu	Melão + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão vermelho, omelete de forno com legumes ralados
FINAL DE SEMANA				
18/05 Segunda	Água de coco; Omelete com cenoura ralada	Polenta cremosa, carne moída ensopada com abobrinha e quiabo, salada de brócolis	Ameixa vermelha + fruta alt.	Arroz (50% integral) enriquecido com quinoa, palitinhos de cenoura rústico, feijão vermelho, iscas suínas enfarofadas
19/05 Terça	Suco de uva integral; Bolo de milho com coco ralado, adoçado com uva passas branca	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com abóbora, frango enfarofado, salada de couve flor	Caqui + fruta alt.	Macarrão parafuso, carne de panela enriquecida com chuchu e abóbora
20/05 Quarta	Leite zero lactose com cacau 100%; Queijo quente (torrada com queijo e orégano no forno)	Macarrão caseiro enriquecido com ora-pro-nóbis, almôndegas ao sugo, salada de tomate	Abacate + fruta alt.	Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjeriço, batata, cenoura, abobrinha, cheiro verde)
21/05 Quinta	Chá de frutas vermelhas; Panqueca de maçã com canela	Arroz (50% integral), feijão carioca, farofa crocante, ovos mexidos com cenoura ralada, salada de pepino	Pitaya + fruta alt.	Polenta cremosa, iscas de frango ao sugo, salada de ervilha
22/05 Sexta	Suco de laranja integral; Pão de batata com geléia de frutas	Arroz (50% integral), cubos suínos ao molho sugo com manjeriço da nossa horta, salada de beterraba	Pêra + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijoadinha (feijão preto, abóbora, chuchu, batata salsa, cubos bovino), farofa de couve mineira
FINAL DE SEMANA				
25/05 Segunda	Suco de uva integral; Pão caseiro com manteiga	Macarrão parafuso, iscas de frango ensopada com batata salsa, salada de tomate	Kiwi + fruta alt.	Arroz (50% integral), lentilha, farofa com farinha biju, iscas bovinas aceboladas
26/05 Terça	Chá capim limão; Torrada com azeite de oliva	Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com quinoa, farofa de alho, ovos mexidos com ora-pro-nóbis, salada de brócolis	Pitaya + fruta alt.	Macarrão parafuso, frango desfiado ao molho sugo com milho e ervilha
27/05 Quarta	Leite zero lactose com café descafeinado; Bolo caseiro de fubá com erva doce	Nhoque caseiro enriquecido com ora-pro-nóbis, carne de panela ensopada com ervilha, salada de alface	Abacate + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com batata salsa, iscas suínas enfarofadas
28/05 Quinta	Água de coco; Rosquinha de polvilho, Maçã	Batata sauté, arroz (50% integral), feijão preto, peixe assado, salada de repolho	Pêra + fruta alt.	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, cubos de frango ao molho sugo, salada de beterraba
29/05 Sexta	Leite zero lactose com cacau 100%; Cuca caseira de maçã com canela adoçada com uva passas	Polenta cremosa, carne moída ensopada com abóbora, salada de chuchu	Maçã + fruta alt.	Minestra (feijão preto com macarrão)

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/bolachas são produzidos na escola. 11- **Frutas da estação predominantes em Maio:** Abacate, banana, caqui, jaca, kiwi, maçã, pêra, tangerina e uva; 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. 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
04/05 Segunda	Tangerina + fruta alt.	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, carne moída ao sugo (colorau) com cenoura ralada	Caqui + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com vagem, frango enfarofado, CENOURA COZIDA
05/05 Terça	Pitaya + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com abóbora, suíno enfarofado, salada de brócolis	Morangos + fruta alt.	Sopa de legumes (macarrão aletria ou conchinha, batata doce, chuchu, abóbora, couve flor, iscas de carne bovina)
06/05 Quarta	Melão + fruta alt.	Macarrão aletria, cubos de frango ensopado com batata e ervilha, salada de acelga	Kiwi + fruta alt.	Purê de batatas, arroz (50% integral), feijão preto, peixe assado
07/05 Quinta	Laranja + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão preto, farofa, ovos mexidos com cheiro verde, CENOURA COZIDA	Pêra + fruta alt.	Polenta cremosa, frango ao sugo enriquecido com quiabo, ABÓBORA COZIDA
08/05 Sexta	Panqueca de beterraba ♡	Batata AMASSADA, arroz (50% integral), carne de panela com chuchu, BETERRABA COZIDA	Piquenique ♡	Arroz (50% integral), feijoadinha (feijão preto, abóbora, chuchu, batata salsa, cubos suínos), salada de laranja picadinha
FINAL DE SEMANA				
11/05 Segunda	Laranja + fruta alt.	Macarrão conchinha, cubos de frango ao molho sugo enriquecido com abobrinha e brócolis	Morango + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com quinoa, CARNE MOÍDA ENSOPADA COM BATATA DOCE
12/05 Terça	Maçã + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão carioca, farofa colorida, omelete com ora-pro-nóbis, CHUCHU COM CENOURA AMASSADOS	Caqui + fruta alt.	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, iscas suínas ensopada com ervilha
13/05 Quarta	Pitaya + fruta alt.	Polenta cremosa, carne moída ensopada com batata salsa, BATATA AMASSADA	Kiwi + fruta alt.	Minestra (feijão preto com macarrão)
14/05 Quinta	Mamão + fruta alt.	Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjericão, batata, cenoura, abobrinha, cheiro verde)	Maçã + fruta alt.	Macarrão aletria, farofa de farinha biju, picadinho de carne com legumes (abobrinha, cenoura e batata)
15/05 Sexta	Abacate + fruta alt.	Macarrão aletria, iscas suínas ao molho escuro com manjericão da nossa horta, CHUCHU COZIDO	Melão + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão vermelho, omelete de forno com legumes ralados
FINAL DE SEMANA				
18/05 Segunda	Tangerina + fruta alt.	Polenta cremosa, carne moída ensopada com abobrinha e quiabo, brócolis COZIDO	Ameixa vermelha + fruta alt.	Arroz (50% integral) enriquecido com quinoa, palitinhos de cenoura COZIDOS, feijão vermelho, iscas suínas enfarofadas
19/05 Terça	Laranja + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão preto enriquecido com abóbora, frango enfarofado, salada de couve flor	Caqui + fruta alt.	Macarrão parafuso, carne de panela enriquecida com chuchu e abóbora
20/05 Quarta	Kiwi + fruta alt.	Macarrão aletria, almôndegas ao sugo, PURÊ DE BATATA COM ABÓBORA	Abacate + fruta alt.	Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjericão, batata, cenoura, abobrinha, cheiro verde)
21/05 Quinta	Maçã + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão preto, farofa crocante, ovos mexidos, CENOURA COZIDA	Pitaya + fruta alt.	Polenta cremosa, iscas de frango ao sugo, salada de ervilha
22/05 Sexta	Melão + fruta alt.	Arroz (50% integral), cubos suínos ao molho sugo com manjericão da nossa horta, salada de beterraba salada de beterraba COZIDA	Pêra + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijoadinha (feijão preto, abóbora, chuchu, batata salsa, cubos bovino), farofa de couve mineira
FINAL DE SEMANA				
25/05 Segunda	Uva sem semente corte vertical + fruta alt.	Macarrão conchinha, iscas de frango ensopada com batata salsa	Kiwi + fruta alt.	Arroz (50% integral), lentilha, farofa com farinha biju, iscas bovinas aceboladas, BETERRABA COZIDA
26/05 Terça	Manga + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão vermelho enriquecido com quinoa, farofa de alho, ovos mexidos com ora-pro-nóbis, salada de BRÓCOLIS (AMASSAR COM BATATA)	Pitaya + fruta alt.	Macarrão aletria, frango desfiado ao molho sugo com milho e ervilha, ABÓBORA COZIDA
27/05 Quarta	Tangerina + fruta alt.	Purê de batatas, carne de panela ensopada com ervilha	Abacate + fruta alt.	Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com batata salsa, iscas suínas enfarofadas
28/05 Quinta	Maçã + fruta alt.	Batata sauté, arroz (50% integral), feijão preto, peixe assado, salada de repolho	Pêra + fruta alt.	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, cubos de frango ao molho sugo, salada de beterraba COZIDA
29/05 Sexta	Maçã + fruta alt.	Polenta cremosa, carne moída ensopada com abóbora, salada de chuchu	Maçã + fruta alt.	Minestra (feijão preto com macarrão)