

CARDÁPIO MENSAL – SETEMBRO 2025

` \	
-	и
	и
7	П
-20-	

Happykids	CARDÁPIO MENSAL – SETEMBRO 2025				
	TURMAS M	ATERNAL E JARDIM 1 (1,5 anos a 3,5 anos) Nutricionista Lorena Schmitt	Müller – CRN-101	3492	
Data	Café da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar	
01/09 Seg.	Chá de frutas vermelhas; Pão caseiro com nata	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com legumes, cubos bovino acebolado; farofa de ovos;	Tangerina + fruta	Polenta cremosa, <mark>frango</mark> ao molho vermelho (com beterraba);	
		Salada de pepino japonês	alternativa	Salada de repolho	
		Feriado Municipal			
03/09 Qua.	Chá de casca de abacaxi com hortelã da horta; Pão de aipim com manteiga ghee	Palitinhos de batata doce assado com ervas finas, arroz (50% integral), feijão vermelho, iscas de <mark>suíno</mark> enfarofado; Salada de alface (servir como opcional granola salgada)	Abacaxi + fruta alternativa	Macarrão penne; <mark>almôndegas</mark> caseira ao sugo Salada de beterraba cozida	
04/09 Qui.	Suco de uva integral; Torradinha com azeite de oliva e orégano	Polenta cremosa; <mark>carne</mark> ensopada de panela enriquecida com chuchu e abóbora; Salada de brócolis	Manga + fruta alternativa	Batatinha amanteigada (manteiga ghee) com alho; arroz (50% integral), feijão preto, tilápia assada	
05/09 Sex.	Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó); Bolo de milho com coco, adoçado com uva passas branca	Macarrão parafuso; feijão preto; <mark>ovos</mark> mexidos com biomassa caseira e cheiro verde; Salada de cenoura ralada	Salada de frutas da estação com granola	Canja (arroz, <mark>frango</mark> desfiado, batata doce, cenoura, brócolis, cheiro verde)	
		Final de Semana			
08/09 Seg.	Café descafeinado com leite zero lactose; Pão de leite com creme de ricota	Arroz (50% integral), repolho refogado com alho; feijão carioca com chuchu, ovos mexidos com cheiro verde; Salada de beterraba cozida	Mamão + fruta alternativa	Purê de batatas com abóbora, iscas de carne bovina ao molho escuro com vagem	
09/09 TeR.	Chá de erva doce; Bolo integral de maracujá adoçado com uva passas branca	Polenta cremosa, <mark>frango</mark> ensopadinho com ervilha in natura; Salada de chuchu cozido	Banana + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, iscas de carne <mark>suína</mark>	
10/09 Qua.	Suco de laranja integral; Omelete com chia	Brócolis refogado com alho, arroz (50% integral), feijão preto, picadinho de <mark>carne</mark> bovina com cenoura; Salada de repolho roxo	Abacate + fruta alternativa	Madalena (polenta com carne <mark>moída</mark> ao sugo no forno)	
11/09 Qui.	Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó); Panqueca de beterraba	Macarrão parafuso, iscas de frango ao sugo com milho in natura em rodelinhas; <mark>frango</mark> assado; Salada de couve flor	Maçã + fruta alternativa	Feijoadinha (feijão preto, carne <mark>suína</mark> em cubinhos, cenoura, batata salsa); couve mineira refogada; Salada de laranja picadinha	
12/09 SeX.	logurte natural batido com morangos; Biscoito caseiro de aveia	Arroz (50% integral) com amaranto, feijão preto, <mark>tilápia</mark> assada com manjericão; Salada de tomate	Abacaxi + fruta alternativa	Canja (arroz, <mark>frango</mark> desfiado, batata, chuchu, cenoura)	
		Final de Semana			
15/09 Seg.	Chá de camomila; Ovos mexidos com gergelim torrado	Arroz (50% integral), lentilha com cubinhos de <mark>carne</mark> bovina e abóbora; Salada de milho in natura	Laranja + fruta alternativa	Polenta cremosa com cheiro verde, <mark>frango</mark> ao molho sugo; Salada de tomate	
16/09 Ter.	Café descafeinado com leite zero lactose; Pão de fubá com nata	Macarrão caseiro com ora-pró-nobis ao sugo, iscas de carne <mark>suína</mark> refogadinha com ervilha; Salada de tomate	Tangerina + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho com abobrinha ralada, carne <mark>moida</mark> refogadinha com ovos cozidos e milho	
17/09 Qua.	Chá de maçã com canela em pau; Panquequinha de banana com aveia	Arroz (50% integral), batatinha rústica assada, feijão preto enriquecido com quinoa vermelha com alho e louro; cubinhos de <mark>frango</mark> enfarofado; Salada de repolho	Maçã + fruta alternativa	Sopa de legumes (batata doce, cenoura, brócolis) com iscas de <mark>carne</mark> bovina com macarrão de letrinhas ou conchinha	
18/09 Qui.	Chá de hortelã da horta; Pão integral com creme de ricota	Polenta cremosa com biomassa, <mark>carne</mark> de panela com cheiro verde; Salada de vagem	Banana + fruta alternativa	Purê de batata doce, arroz (50% integral), feijão vermelho com beterraba, cubinhos de carne <mark>suína</mark> acebolada enfarofado;	
19/09 Sex.	Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó); Bolo de cenoura adoçado com uva passas branca	Macarrão parafuso, feijão vermelho enriquecido com abobrinha e beterraba, <mark>omelete</mark> com cenoura ralada e cheiro verde; Salada de acelga	Salada de frutas da estação com granola servida a parte	Caldeiradinha (arroz, <mark>tilápia</mark> desfiada, batata, cenoura, manjericão, alecrim)	
		Final de Semana			
22/09 Seg.	Suco de uva integral; Pão caseiro com manteiga ghee;	Polenta cremosa, <mark>frango</mark> desfiado ao molho com manjericão e ora-pró- nobis; Salada de tomate	Banana com aveia + fruta alternativa	Arroz (50% integral), lentilha com abóbora e batata salsa, ovos mexidos com cheiro verde	
23/09 Ter.	Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó); Cuca caseira de banana com farofa	Macarrão penne ao sugo, cubos <mark>suíno</mark> refogadinho, feijão carioca; Salada de couve flor	Uva sem semente + fruta alternativa	Carreteiro (arroz, iscas suíno e iscas bovinas com legumes raladinhos); Salada de brócolis	
24/09 Qua.	Chá de cidreira; Palitinhos de polvilho; Mamão com aveia	Arroz (50% integral), íscas de <mark>carne</mark> bovina ao sugo, farofa crocante (pão torrado); Salada de alface (opcional de granola salgada, servir separado)	Manga + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, torta salgada de <mark>frango</mark> com queijo	
25/09 Qui.	Vitamina de banana (leite zero lactose); Bolo de laranja funcional adoçado com ameixa seca	Batata dorê (manteiga ghee), arroz (50% integral), feijão preto, <mark>tilápia</mark> assada; Salada de ervilha in natura	Melancia + fruta alternativa	Polenta cremosa, carne de panela com abóbora em cubinhos - amassadinhos	
26/09 Sex.	Café descafeinado com leite zero lactose; Ovos mexidos com gergelim torrado	Purê de batatas enriquecido com biomassa, <mark>frango</mark> ensopado; Salada de repolho branco	Tangerina + fruta alternativa	Feijoadinha (feijão preto, carne suína em cubinhos, cenoura, batata salsa); couve mineira refogada; Salada de laranja picadinha	
Final de Semana					
29/09 Seg.	Chá de erva doce; Panquequinha de maçã com canela em pó e uva passas	Arroz colorido (milho, ervilha, cenoura); feijão carioca, <mark>omelete</mark> com salsão; Salada de beterraba ralada	Abacaxi + fruta alternativa	Macarrão caseiro com tomate cereja e alho; <mark>frango</mark> ensopado	
30/09 Ter.	Café descafeinado com leite zero lactose; Rosquinha de polvilho; Maçã	Polenta cremosa, arroz (50% integral), picadinho de carne ensopado com abobrinha ralada; Salada de acelga	Melão + fruta alternativa	Sopa de feijão (feijão preto, aletria, cenoura, chuchu, batata salsa)	
	-				

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 evvas 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 setembro: Abacaxi, banana, caju, jabuticaba, laranja, maçã e tangerina. 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.



CARDÁDIO MENSAL - SETEMBRO 2025

	a.	
-	11	ľ
=	Ŧſ	Ċ
1	ш	ľ

Happykids	CARDÁPIO MENSAL – SETEMBRO 2025				
		TURMAS MATERNAL BABY (6 meses à 1 ano) Nutricio	onista Lorena Schmitt Mül	ler – CRN-10 3492	
Data	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar	
01/09	Laranja + fruta	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com legumes,	Tangerina sem	Polenta cremosa, <mark>frango</mark> ao molho vermelho (com	
Seg.	alternativa	cubos <mark>bovino</mark> acebolado; farofa de ovos;	semente + fruta	beterraba);	
ЭСБ.	aiternativa	Salada de pepino japonês – bem amassadinho	alternativa	Salada de repolho – bem amassadinho	
		Feriado Munio	ipal		
03/09	Uva sem	Palitinhos de batata doce assado com ervas finas, arroz (50%	Abacaxi + fruta	Macarrão; carne moída ao sugo	
Qua.	semente + fruta	integral), feijão vermelho, iscas de <mark>suíno</mark> enfarofado;	alternativa	Salada de beterraba cozida – bem amassadinho	
	alternativa	Salada de alface – bem amassadinho	anconnaciva	30.000 00 00.000 00.000 00.000	
04/00	Banana com	Polenta cremosa; carne ensopada de panela enriquecida	Managa , funta	Batatinha amanteigada (manteiga ghee) com alho;	
04/09	aveia + fruta	com chuchu e abóbora;	Manga + fruta	arroz (50% integral), feijão preto, <mark>tilápia</mark> assada – bem	
Qui.	alternativa	Salada de brócolis – bem amassadinho	alternativa	amassadinho	
		Macarrão; feijão preto; ovos mexidos com biomassa caseira			
05/09	Melão + fruta	e cheiro verde;	Salada de frutas da	Canja (arroz, <mark>frango</mark> desfiado, batata doce, cenoura,	
Sex.	alternativa	Salada de cenoura ralada – bem amassadinho	estação	brócolis, cheiro verde) – bem amassadinho	
		Final de Sema	ana		
08/09	Mamão + fruta	Arroz (50% integral), repolho refogado com alho; feijão	Papinha de batata	Purê de batatas com abóbora, iscas de carne bovina	
Seg.	alternativa	carioca com chuchu, <mark>ovos</mark> mexidos com cheiro verde;	doce com maracujá +	ao molho escuro com vagem – bem amassadinho	
		Salada de beterraba cozida – bem amassadinho	fruta alternativa		
09/09	Laranja + fruta	Polenta cremosa, frango ensopadinho com ervilha in natura;	Banana + fruta	Arroz (50% integral), feijão vermelho, iscas de carne	
TeR.	alternativa	Salada de chuchu cozido – bem amassadinho	alternativa	suína – bem amassadinho	
TEN.			aiteinativa	Senia anassadiiiio	
10/09	Uva sem	Brócolis refogado com alho, arroz (50% integral), feijão preto,	Abacate + fruta	Madalena (polenta com carne <mark>moída</mark> ao sugo no	
Qua.	semente + fruta	picadinho de <mark>carne</mark> bovina com cenoura;	alternativa	forno) – bem amassadinho	
	alternativa	Salada de repolho roxo – bem amassadinho		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
11/09	Melão + fruta	Macarrão, iscas de frango ao sugo com milho in natura em	Maçã + fruta	Feijoadinha (feijão preto, carne <mark>suína</mark> em cubinhos,	
Qui.	alternativa	rodelinhas; <mark>frango</mark> assado;	alternativa	cenoura, batata salsa); couve mineira refogada;	
		Salada de couve flor – bem amassadinho		Salada de laranja picadinha – bem amassadinho	
12/09	Melancia + fruta	Arroz (50% integral) com amaranto, feijão preto, tilápia	Abacaxi + fruta	Canja (arroz, <mark>frango</mark> desfiado, batata, chuchu,	
SeX.	alternativa	assada com manjericão;	alternativa	cenoura) – bem amassadinho	
		Salada de tomate – bem amassadinho			
		Final de Sema	ana	Polenta cremosa com cheiro verde, frango ao molho	
15/09	Banana + fruta	Arroz (50% integral), lentilha com cubinhos de <mark>carne</mark> bovina e abóbora;	Laranja + fruta		
Seg.	alternativa	Salada de milho in natura – bem amassadinho	alternativa	sugo; Salada de tomate – bem amassadinho	
		Macarrão ao sugo, iscas de carne <mark>suína</mark> refogadinha com	Tangerina sem	Arroz (50% integral), feijão vermelho com abobrinha	
16/09	Mamão + fruta	ervilha;	semente + fruta	ralada, carne moída refogadinha com ovos cozidos e	
Ter.	alternativa	Salada de tomate – bem amassadinho	alternativa	milho – bem amassadinho	
		Arroz (50% integral), batatinha rústica assada, feijão preto	arcornaciva		
17/09	Maçã + fruta	enriquecido com quinoa vermelha com alho e louro;	Maçã + fruta	Sopa de legumes (batata doce, cenoura, brócolis) com	
Qua.	alternativa	cubinhos de <mark>frango</mark> enfarofado;	alternativa	iscas de <mark>carne</mark> bovina com macarrão de letrinhas ou	
		Salada de repolho – bem amassadinho		conchinha – bem amassadinho	
10/00	Lauraia i fusta	Polenta cremosa com biomassa, carne de panela com cheiro	Danasa asas akasata	Purê de batata doce, arroz (50% integral), feijão	
18/09	Laranja + fruta alternativa	verde;	Banana com abacate + fruta alternativa	vermelho com beterraba, cubinhos de carne <mark>suína</mark>	
Qui.	aiternativa	Salada de vagem – bem amassadinho	+ Iruta aiternativa	acebolada enfarofado; – bem amassadinho	
19/09	Uva sem	Macarrão, feijão vermelho enriquecido com abobrinha e	Salada de frutas da	Caldeiradinha (arroz, <mark>tilápia</mark> desfiada, batata, cenoura,	
Sex.	semente + fruta	beterraba, <mark>omelete</mark> com cenoura ralada e cheiro verde;	estação	manjericão, alecrim) – bem amassadinho	
Jex.	alternativa	Salada de acelga – bem amassadinho	estação	manjencao, alecinni – bem amassaulino	
		Final de Sema	ana		
22/02	NA====	Polenta cremosa, frango desfiado ao molho com manjericão	Daman	Arroz (50% integral), lentilha com abóbora e batata	
22/09	Maçã + fruta	e ora-pró-nobis;	Banana com aveia +	salsa, <mark>ovos</mark> mexidos com cheiro verde – bem	
Seg.	alternativa	Salada de tomate – bem amassadinho	fruta alternativa	amassadinho	
				Carreteiro (arroz, iscas suíno e iscas bovinas com	
23/09	Melancia + fruta	Macarrão ao sugo, cubos <mark>suíno</mark> refogadinho, feijão carioca;	Uva sem semente +	legumes raladinhos);	
Ter.	alternativa	Salada de couve flor – bem amassadinho	fruta alternativa	Salada de brócolis – bem amassadinho	
		Arroz (50% integral), iscas de <mark>carne</mark> bovina ao sugo, farofa		The state of the s	
24/09	Mamão com	crocante (pão torrado);	Danoninho fake	Arroz (50% integral), feijão vermelho, torta salgada de	
Qua.	aveia + fruta	Salada de alface (opcional de granola salgada, servir	(batata doce com	frango com queijo – bem amassadinho	
	alternativa	separado) – bem amassadinho	morangos)		
25.45		Batata dorê (manteiga ghee), arroz (50% integral), feijão			
25/09	Banana + fruta	preto, tilápia assada;	Melancia + fruta	Polenta cremosa, carne de panela com abóbora em	
Qui.	Qui. alternativa Salada de ervilha in natura – bem amassadinho		alternativa	cubinhos – amassadinhos – bem amassadinho	
26/22		Purê de batatas enriquecido com biomassa, frango		Feijoadinha (feijão preto, carne <mark>suína</mark> em cubinhos,	
26/09	Laranja + fruta	ensopado;	Tangerina + fruta	cenoura, batata salsa); couve mineira refogada;	
Sex.	alternativa	Salada de repolho branco – bem amassadinho	alternativa	Salada de laranja picadinha – bem amassadinho	
	Final de Semana				
20/00	Banana com	Arroz colorido (milho, ervilha, cenoura); feijão carioca,		Manage	
29/09	aveia + fruta	omelete com salsão;	Abacaxi + fruta	Macarrão com tomate cereja e alho; frango ensopado	
Seg.	Seg. alternativa alternativa alternativa — bem amassadinho			– bem amassadinho	
20/00		Polenta cremosa, arroz (50% integral), picadinho de carne	NA=10 f	Cana da faii a /faii a a a a la l	
30/09	Maçã + fruta	ensopado com abobrinha ralada; Salada de acelga – bem	Melão + fruta	Sopa de feijão (feijão preto, aletria, cenoura, chuchu,	
Ter.	alternativa	amassadinho	alternativa	batata salsa) – bem amassadinho	
			•		

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 evvas 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 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 setembro: Abacaxi, banana, caju, jabuticaba, laranja, maçã e tangerina. 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.



CARDÁPIO MENSAL – SETEMBRO 2025

-21	٧,
-1	143
-/	n
7	•

CARDÁPIO MENSAL – SETEMBRO 2025				
	TURMAS JARI	DIM 2 E 3 (4 a 6 anos) Nutricionista Lorena Schmitt Müller – CR	N-10 3492	
Data	Café da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
01/09 Seg.	Chá de frutas vermelhas; Pão caseiro com nata	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com legumes, cubos bovino acebolado; farofa de ovos; Salada de pepino japonês	Tangerina + fruta alternativa	Polenta cremosa, <mark>frango</mark> ao molho vermelho (com beterraba); Salada de repolho
		Feriado Municipal	aiterriativa	Salada de repolito
		Palitinhos de batata doce assado com ervas finas, arroz (50%	Abacaxi +	Macarrão penne; almôndegas caseira ao
03/09 Qua.	Chá de casca de abacaxi com hortelã da horta; Pão de aipim com manteiga ghee	integral), feijão vermelho, iscas de <mark>suíno</mark> enfarofado; Salada de alface (Servir como opcional granola salgada)	fruta alternativa	sugo Salada de beterraba cozida
		Polenta cremosa; carne ensopada de panela enriquecida com	Manga +	Batatinha amanteigada (manteiga ghee)
04/09 Qui.	Suco de uva integral; Torradinha com azeite de oliva e orégano	chuchu e abóbora; Salada de brócolis	fruta alternativa	com alho; arroz (50% integral), feijão preto, <mark>tilápia</mark> assada
05/09 Sex.	Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó); Bolo de milho com coco, adoçado com uva passas branca	Macarrão parafuso; feijão preto; <mark>ovos</mark> mexidos com biomassa caseira e cheiro verde; Salada de cenoura ralada	Salada de frutas da estação com granola	Canja (arroz, <mark>frango</mark> desfiado, batata doce, cenoura, brócolis, cheiro verde)
		Final de Semana		
08/09 Seg.	Café descafeinado com leite zero lactose; Pão de leite com creme de ricota	Arroz (50% integral), repolho refogado com alho; feijão carioca com chuchu, pvos mexidos com cheiro verde; Salada de beterraba cozida	Mamão + fruta alternativa	Purê de batatas com abóbora, iscas de carne bovina ao molho escuro com vagem
09/09 TeR.	Chá de erva doce; Bolo integral de maracujá adoçado com uva passas branca	Polenta cremosa, <mark>frango</mark> ensopadinho com ervilha in natura; Salada de chuchu cozido	Banana + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, iscas de carne <mark>suína</mark>
10/09 Qua.	Suco de laranja integral; Omelete com chia	Brócolis refogado com alho, arroz (50% integral), feijão preto, picadinho de <mark>carne</mark> bovina com cenoura; Salada de repolho roxo	Abacate + fruta alternativa	Madalena (polenta com carne <mark>moída</mark> ao sugo no forno)
11/09 Qui.	Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó); Panqueca de beterraba	Macarrão parafuso, iscas de frango ao sugo com milho in natura em rodelinhas; <mark>frango</mark> assado; Salada de couve flor	Maçã + fruta alternativa	Feijoadinha (feijão preto, carne <mark>suína</mark> em cubinhos, cenoura, batata salsa); couve mineira refogada; Salada de laranja picadinha
12/09 SeX.	logurte natural batido com morangos; Biscoito caseiro de aveia com cacau e canela em pó	Arroz (50% integral) com amaranto, feijão preto, <mark>tilápia</mark> assada com manjericão; Salada de tomate	Abacaxi + fruta alternativa	Quebra de rotina: Pizza de frango com requeijão; Suco de uva integral
	F-	Final de Semana		
15/09 Seg.	Chá de camomila; Ovos mexidos com gergelim torrado	Arroz (50% integral), lentilha com cubinhos de <mark>carne</mark> bovina e abóbora; Salada de milho in natura	Laranja + fruta alternativa	Polenta cremosa com cheiro verde, frango ao molho sugo; Salada de tomate
16/09 Ter.	Café descafeinado com leite zero lactose; Pão de fubá com requeijão	Macarrão caseiro com ora-pró-nobis ao sugo, iscas de carne suína refogadinha com ervilha; Salada de tomate	Tangerina + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho com abobrinha ralada, carne <mark>moída</mark> refogadinha com ovos cozidos e milho
17/09 Qua.	Chá de maçã com canela em pau; Panquequinha de banana com aveia	Arroz (50% integral), batatinha rústica assada, feijão preto enriquecido com quinoa vermelha com alho e louro; cubinhos de frango enfarofado; Salada de repolho	Maçã + fruta alternativa	Sopa de legumes (batata doce, cenoura, brócolis) com iscas de <mark>carne</mark> bovina com macarrão de letrinhas ou conchinha
18/09 Qui.	Chá de hortelã da horta; Pão integral com creme de ricota	Polenta cremosa com biomassa, <mark>carne</mark> de panela com cheiro verde; Salada de vagem	Banana + fruta alternativa	Purê de batata doce, arroz (50% integral), feijão vermelho com beterraba, cubinhos de carne <mark>suína</mark> acebolada enfarofado;
19/09 Sex.	Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó); Bolo de cenoura adoçado com uva passas branca	Macarrão parafuso, feijão vermelho enriquecido com abobrinha e beterraba, <mark>omelete</mark> com cenoura ralada e cheiro verde; Salada de acelga	Salada frutas granola a parte	Caldeiradinha (arroz, <mark>tilápia</mark> desfiada, batata, cenoura, manjericão, alecrim)
		Final de Semana	Densira	Arros (500/ !t
22/09 Seg.	Suco de uva integral; Pão caseiro com manteiga ghee;	Polenta cremosa, <mark>frango</mark> desfiado ao molho com manjericão e ora-pró-nobis; Salada de tomate	Banana com aveia + fruta alternativa	Arroz (50% integral), lentilha com abóbora e batata salsa, pvos mexidos com cheiro verde
23/09 Ter.	Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó); Cuca caseira de banana com farofa, adoçada com tâmara	Macarrão penne ao sugo, cubos <mark>suíno</mark> refogadinho, feijão carioca; Salada de couve flor	Uva sem semente + fruta alternativa	Carreteiro (arroz, iscas suíno e iscas bovinas com legumes raladinhos); Salada de brócolis
24/09 Qua.	Chá de cidreira; Palitinhos de polvilho; Mamão com aveia	Arroz (50% integral), iscas de <mark>carne</mark> bovina ao sugo, farofa crocante (pão torrado); Salada de alface (opcional de granola salgada, servir separado)	Manga + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, torta salgada de <mark>frango</mark> com queijo
25/09 Qui.	Vitamina de banana (leite zero lactose); Bolo de laranja funcional adoçado com ameixa seca	Batata dorê (manteiga ghee), arroz (50% integral), feijão preto, <mark>tilápia</mark> assada; Salada de ervilha in natura	Melancia + fruta alternativa	Quebra de rotina: Pão francês com carne de panela desfiada e queijo
26/09 Sex.	Café descafeinado com leite zero lactose; Ovos mexidos com chia	Purê de batatas enriquecido com biomassa, <mark>frango</mark> ensopado; Salada de repolho branco	Tangerina + fruta alternativa	Feijoadinha (feijão preto, carne <mark>suína</mark> em cubinhos, cenoura, batata salsa); couve mineira refogada; Salada de laranja picadinha
Final de Semana				
29/09 Seg.	Chá de erva doce; Panquequinha de maçã com canela em pó e uva passas	Arroz colorido (milho, ervilha, cenoura); feijão carioca, omelete com salsão; Salada de beterraba ralada	Abacaxi + fruta alternativa	Macarrão caseiro com tomate cereja e alho; <mark>frango</mark> ensopado
30/09 Ter.	Café descafeinado com leite zero lactose; Rosquinha de polvilho; Maçã	Polenta cremosa, arroz (50% integral), picadinho de carne ensopado com abobrinha ralada; Salada de acelga	Melão + fruta alternativa	Sopa de feijão (feijão preto, aletria, cenoura, chuchu, batata salsa)

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 setembro: Abacaxi, banana, caju, jabuticaba, laranja, maçã e tangerina. 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.