

**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
01/09 Seg.	Chá de frutas vermelhas; Pão caseiro com nata	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com legumes, cubos <b>bovino</b> acebolado; farofa de ovos; Salada de pepino japonês	Tangerina + fruta alternativa	Polenta cremosa, <b>frango</b> ao molho vermelho (com beterraba); Salada de repolho
<b>Feriado Municipal</b>				
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 <b>suíno</b> enfarofado; Salada de alface (servir como opcional granola salgada)	Abacaxi + fruta alternativa	Macarrão penne; <b>almôndegas</b> caseira ao sugo Salada de beterraba cozida
04/09 Qui.	Suco de uva integral; Torradinha com azeite de oliva e orégano	Polenta cremosa; <b>carne</b> 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, <b>tilápia</b> 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; <b>ovos</b> mexidos com biomassa caseira e cheiro verde; Salada de cenoura ralada	Salada de frutas da estação com granola	Canja (arroz, <b>frango</b> desfiado, batata doce, cenoura, brócolis, cheiro verde)
<b>Final de Semana</b>				
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, <b>ovos</b> mexidos com cheiro verde; Salada de beterraba cozida	Mamão + fruta alternativa	Purê de batatas com abóbora, iscas de <b>carne</b> bovina ao molho escuro com vagem
09/09 TeR.	Chá de erva doce; Bolo integral de maracujá adoçado com uva passas branca	Polenta cremosa, <b>frango</b> ensopadinho com ervilha in natura; Salada de chuchu cozido	Banana + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, iscas de carne <b>suína</b>
10/09 Qua.	Suco de laranja integral; Omelete com chia	Brócolis refogado com alho, arroz (50% integral), feijão preto, picadinho de <b>carne</b> bovina com cenoura; Salada de repolho roxo	Abacate + fruta alternativa	Madalena (polenta com carne <b>moída</b> 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; <b>frango</b> assado; Salada de couve flor	Maçã + fruta alternativa	Feijoadinha (feijão preto, carne <b>suína</b> 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, <b>tilápia</b> assada com manjeriço; Salada de tomate	Abacaxi + fruta alternativa	Canja (arroz, <b>frango</b> desfiado, batata, chuchu, cenoura)
<b>Final de Semana</b>				
15/09 Seg.	Chá de camomila; Ovos mexidos com gergelim torrado	Arroz (50% integral), lentilha com cubinhos de <b>carne</b> bovina e abóbora; Salada de milho in natura	Laranja + fruta alternativa	Polenta cremosa com cheiro verde, <b>frango</b> 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 <b>suína</b> refogadinha com ervilha; Salada de tomate	Tangerina + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho com abobrinha ralada, carne <b>moída</b> 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 <b>frango</b> enfarofado; Salada de repolho	Maçã + fruta alternativa	Sopa de legumes (batata doce, cenoura, brócolis) com iscas de <b>carne</b> 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, <b>carne</b> 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 <b>suína</b> 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, <b>omelete</b> com cenoura ralada e cheiro verde; Salada de acelga	Salada de frutas da estação com granola servida a parte	Caldeiradinha (arroz, <b>tilápia</b> desfiada, batata, cenoura, manjeriço, alecrim)
<b>Final de Semana</b>				
22/09 Seg.	Suco de uva integral; Pão caseiro com manteiga ghee;	Polenta cremosa, <b>frango</b> desfiado ao molho com manjeriço e ora-pró-nobis; Salada de tomate	Banana com aveia + fruta alternativa	Arroz (50% integral), lentilha com abóbora e batata salsa, <b>ovos</b> 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 <b>suíno</b> 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 <b>carne</b> 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 <b>frango</b> 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, <b>tilápia</b> assada; Salada de ervilha in natura	Melancia + fruta alternativa	Polenta cremosa, <b>carne</b> 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, <b>frango</b> ensopado; Salada de repolho branco	Tangerina + fruta alternativa	Feijoadinha (feijão preto, carne <b>suína</b> em cubinhos, cenoura, batata salsa); couve mineira refogada; Salada de laranja picadinha
<b>Final de Semana</b>				
29/09 Seg.	Chá de erva doce; Panquequinha de maçã com canela em pó e uva passas	Arroz colorido (milho, ervilha, cenoura); feijão carioca, <b>omelete</b> com salsão; Salada de beterraba ralada	Abacaxi + fruta alternativa	Macarrão caseiro com tomate cereja e alho; <b>frango</b> ensopado
30/09 Ter.	Café descafeinado com leite zero lactose; Rosquinha de polvilho; Maçã	Polenta cremosa, arroz (50% integral), picadinho de <b>carne</b> 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.

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

Data	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar
01/09 Seg.	Laranja + fruta alternativa	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com legumes, cubos <b>bovino</b> acebolado; farofa de ovos; Salada de pepino japonês – bem amassadinho	Tangerina sem semente + fruta alternativa	Polenta cremosa, <b>frango</b> ao molho vermelho (com beterraba); Salada de repolho – bem amassadinho
<b>Feriado Municipal</b>				
03/09 Qua.	Uva sem semente + fruta alternativa	Palitinhos de batata doce assado com ervas finas, arroz (50% integral), feijão vermelho, iscas de <b>suíno</b> enfarofado; Salada de alface – bem amassadinho	Abacaxi + fruta alternativa	Macarrão; carne moída ao sugo Salada de beterraba cozida – bem amassadinho
04/09 Qui.	Banana com aveia + fruta alternativa	Polenta cremosa; <b>carne</b> ensopada de panela enriquecida com chuchu e abóbora; Salada de brócolis – bem amassadinho	Manga + fruta alternativa	Batatinha amanteigada (manteiga ghee) com alho; arroz (50% integral), feijão preto, <b>tilápia</b> assada – bem amassadinho
05/09 Sex.	Melão + fruta alternativa	Macarrão; feijão preto; <b>ovos</b> mexidos com biomassa caseira e cheiro verde; Salada de cenoura ralada – bem amassadinho	Salada de frutas da estação	Canja (arroz, <b>frango</b> desfiado, batata doce, cenoura, brócolis, cheiro verde) – bem amassadinho
<b>Final de Semana</b>				
08/09 Seg.	Mamão + fruta alternativa	Arroz (50% integral), repolho refogado com alho; feijão carioca com chuchu, <b>ovos</b> mexidos com cheiro verde; Salada de beterraba cozida – bem amassadinho	Papinha de batata doce com maracujá + fruta alternativa	Purê de batatas com abóbora, iscas de <b>carne</b> bovina ao molho escuro com vagem – bem amassadinho
09/09 TeR.	Laranja + fruta alternativa	Polenta cremosa, <b>frango</b> ensopadinho com ervilha in natura; Salada de chuchu cozido – bem amassadinho	Banana + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, iscas de carne <b>suína</b> – bem amassadinho
10/09 Qua.	Uva sem semente + fruta alternativa	Brócolis refogado com alho, arroz (50% integral), feijão preto, picadinho de <b>carne</b> bovina com cenoura; Salada de repolho roxo – bem amassadinho	Abacate + fruta alternativa	Madalena (polenta com carne <b>moída</b> ao sugo no forno) – bem amassadinho
11/09 Qui.	Melão + fruta alternativa	Macarrão, iscas de frango ao sugo com milho in natura em rodelinhas; <b>frango</b> assado; Salada de couve flor – bem amassadinho	Maçã + fruta alternativa	Feijoadinha (feijão preto, carne <b>suína</b> em cubinhos, cenoura, batata salsa); couve mineira refogada; Salada de laranja picadinha – bem amassadinho
12/09 SeX.	Melancia + fruta alternativa	Arroz (50% integral) com amaranto, feijão preto, <b>tilápia</b> assada com manjeriço; Salada de tomate – bem amassadinho	Abacaxi + fruta alternativa	Canja (arroz, <b>frango</b> desfiado, batata, chuchu, cenoura) – bem amassadinho
<b>Final de Semana</b>				
15/09 Seg.	Banana + fruta alternativa	Arroz (50% integral), lentilha com cubinhos de <b>carne</b> bovina e abóbora; Salada de milho in natura – bem amassadinho	Laranja + fruta alternativa	Polenta cremosa com cheiro verde, <b>frango</b> ao molho sugo; Salada de tomate – bem amassadinho
16/09 Ter.	Mamão + fruta alternativa	Macarrão ao sugo, iscas de carne <b>suína</b> refogadinha com ervilha; Salada de tomate – bem amassadinho	Tangerina sem semente + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho com abobrinha ralada, carne <b>moída</b> refogadinha com ovos cozidos e milho – bem amassadinho
17/09 Qua.	Maçã + fruta alternativa	Arroz (50% integral), batatinha rústica assada, feijão preto enriquecido com quinoa vermelha com alho e louro; cubinhos de <b>frango</b> enfarofado; Salada de repolho – bem amassadinho	Maçã + fruta alternativa	Sopa de legumes (batata doce, cenoura, brócolis) com iscas de <b>carne</b> bovina com macarrão de letrinhas ou conchinha – bem amassadinho
18/09 Qui.	Laranja + fruta alternativa	Polenta cremosa com biomassa, <b>carne</b> de panela com cheiro verde; Salada de vagem – bem amassadinho	Banana com abacate + fruta alternativa	Purê de batata doce, arroz (50% integral), feijão vermelho com beterraba, cubinhos de carne <b>suína</b> acebolada enfarofado; – bem amassadinho
19/09 Sex.	Uva sem semente + fruta alternativa	Macarrão, feijão vermelho enriquecido com abobrinha e beterraba, <b>omelete</b> com cenoura ralada e cheiro verde; Salada de acelga – bem amassadinho	Salada de frutas da estação	Caldeiradinha (arroz, <b>tilápia</b> desfiada, batata, cenoura, manjeriço, alecrim) – bem amassadinho
<b>Final de Semana</b>				
22/09 Seg.	Maçã + fruta alternativa	Polenta cremosa, <b>frango</b> desfiado ao molho com manjeriço e ora-pró-nobis; Salada de tomate – bem amassadinho	Banana com aveia + fruta alternativa	Arroz (50% integral), lentilha com abóbora e batata salsa, <b>ovos</b> mexidos com cheiro verde – bem amassadinho
23/09 Ter.	Melancia + fruta alternativa	Macarrão ao sugo, cubos <b>suíno</b> refogadinho, feijão carioca; Salada de couve flor – bem amassadinho	Uva sem semente + fruta alternativa	Carreteiro (arroz, iscas suíno e iscas bovinas com legumes raladinhos); Salada de brócolis – bem amassadinho
24/09 Qua.	Mamão com aveia + fruta alternativa	Arroz (50% integral), iscas de <b>carne</b> bovina ao sugo, farofa crocante (pão torrado); Salada de alface (opcional de granola salgada, servir separado) – bem amassadinho	Danoninho fake (batata doce com morangos)	Arroz (50% integral), feijão vermelho, torta salgada de <b>frango</b> com queijo – bem amassadinho
25/09 Qui.	Banana + fruta alternativa	Batata <b>dorê</b> (manteiga ghee), arroz (50% integral), feijão preto, <b>tilápia</b> assada; Salada de ervilha in natura – bem amassadinho	Melancia + fruta alternativa	Polenta cremosa, <b>carne</b> de panela com abóbora em cubinhos – amassadinhos – bem amassadinho
26/09 Sex.	Laranja + fruta alternativa	Purê de batatas enriquecido com biomassa, <b>frango</b> ensopado; Salada de repolho branco – bem amassadinho	Tangerina + fruta alternativa	Feijoadinha (feijão preto, carne <b>suína</b> em cubinhos, cenoura, batata salsa); couve mineira refogada; Salada de laranja picadinha – bem amassadinho
<b>Final de Semana</b>				
29/09 Seg.	Banana com aveia + fruta alternativa	Arroz colorido (milho, ervilha, cenoura); feijão carioca, <b>omelete</b> com salsão; Salada de beterraba ralada – bem amassadinho	Abacaxi + fruta alternativa	Macarrão com tomate cereja e alho; <b>frango</b> ensopado – bem amassadinho
30/09 Ter.	Maçã + fruta alternativa	Polenta cremosa, arroz (50% integral), picadinho de <b>carne</b> ensopado com abobrinha ralada; Salada de acelga – bem amassadinho	Melão + fruta alternativa	Sopa de feijão (feijão preto, aletria, cenoura, chuchu, 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 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.

**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
01/09 Seg.	Chá de frutas vermelhas; Pão caseiro com nata	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com legumes, cubos <b>bovina</b> acebolado; farofa de ovos; Salada de pepino japonês	Tangerina + fruta alternativa	Polenta cremosa, <b>frango</b> ao molho vermelho (com beterraba); Salada de repolho
<b>Feriado Municipal</b>				
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 <b>suíno</b> enfarofado; Salada de alface (Servir como opcional granola salgada)	Abacaxi + fruta alternativa	Macarrão penne; <b>almôndegas</b> caseira ao sugo Salada de beterraba cozida
04/09 Qui.	Suco de uva integral; Torradinha com azeite de oliva e orégano	Polenta cremosa; <b>carne</b> 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, <b>tilápia</b> 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; <b>ovos</b> mexidos com biomassa caseira e cheiro verde; Salada de cenoura ralada	Salada de frutas da estação com granola	Canja (arroz, <b>frango</b> desfiado, batata doce, cenoura, brócolis, cheiro verde)
<b>Final de Semana</b>				
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, <b>ovos</b> mexidos com cheiro verde; Salada de beterraba cozida	Mamão + fruta alternativa	Purê de batatas com abóbora, iscas de <b>carne</b> bovina ao molho escuro com vagem
09/09 Ter.	Chá de erva doce; Bolo integral de maracujá adoçado com uva passas branca	Polenta cremosa, <b>frango</b> ensopadinho com ervilha in natura; Salada de chuchu cozido	Banana + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho, iscas de carne <b>suína</b>
10/09 Qua.	Suco de laranja integral; Omelete com chia	Brócolis refogado com alho, arroz (50% integral), feijão preto, picadinho de <b>carne</b> bovina com cenoura; Salada de repolho roxo	Abacate + fruta alternativa	Madalena (polenta com carne <b>moída</b> 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; <b>frango</b> assado; Salada de couve flor	Maçã + fruta alternativa	Feijoadinha (feijão preto, carne <b>suína</b> 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, <b>tilápia</b> assada com manjericão; Salada de tomate	Abacaxi + fruta alternativa	<b>Quebra de rotina:</b> Pizza de <b>frango</b> com requeijão; Suco de uva integral
<b>Final de Semana</b>				
15/09 Seg.	Chá de camomila; Ovos mexidos com gergelim torrado	Arroz (50% integral), lentilha com cubinhos de <b>carne</b> bovina e abóbora; Salada de milho in natura	Laranja + fruta alternativa	Polenta cremosa com cheiro verde, <b>frango</b> 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 <b>suína</b> refogadinha com ervilha; Salada de tomate	Tangerina + fruta alternativa	Arroz (50% integral), feijão vermelho com abobrinha ralada, carne <b>moída</b> 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 <b>frango</b> enfarofado; Salada de repolho	Maçã + fruta alternativa	Sopa de legumes (batata doce, cenoura, brócolis) com iscas de <b>carne</b> 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, <b>carne</b> 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 <b>suína</b> 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, <b>omelete</b> com cenoura ralada e cheiro verde; Salada de acelga	Salada frutas  granola a parte	Caldeiradinha (arroz, <b>tilápia</b> desfiada, batata, cenoura, manjericão, alecrim)
<b>Final de Semana</b>				
22/09 Seg.	Suco de uva integral; Pão caseiro com manteiga ghee;	Polenta cremosa, <b>frango</b> 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, <b>ovos</b> 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 <b>suíno</b> 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 <b>carne</b> 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 <b>frango</b> 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, <b>tilápia</b> assada; Salada de ervilha in natura	Melancia + fruta alternativa	<b>Quebra de rotina:</b> Buraco quente 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, <b>frango</b> ensopado; Salada de repolho branco	Tangerina + fruta alternativa	Feijoadinha (feijão preto, carne <b>suína</b> em cubinhos, cenoura, batata salsa); couve mineira refogada; Salada de laranja picadinha
<b>Final de Semana</b>				
29/09 Seg.	Chá de erva doce; Panquequinha de maçã com canela em pó e uva passas	Arroz colorido (milho, ervilha, cenoura); feijão carioca, <b>omelete</b> com salsão; Salada de beterraba ralada	Abacaxi + fruta alternativa	Macarrão caseiro com tomate cereja e alho; <b>frango</b> ensopado
30/09 Ter.	Café descafeinado com leite zero lactose; Rosquinha de polvilho; Maçã	Polenta cremosa, arroz (50% integral), picadinho de <b>carne</b> 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 corolour 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.