

TURMAS MATERNAL 2 E JARDINS (2 a 6 anos) Nutricionista Lorena Schmitt Müller – CRN-10 3492				
Data	Café da manhã	Almoço	Frutas da semana	Jantar
31/08 Seg.	Café de descafeinado com leite zero lactose; Pão fatiado com maionese saudável (iogurte natural batido com ovo cozido)	Arroz (50% integral), feijoadinha (feijão preto, cubos bovinos , abóbora, batata, cenoura, chuchu), farofa temperada, salada de laranja picadinha	Laranja Morango Pêssego Banana Abacaxi Maçã Mamão	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, frango ensopado com vagem
01/09 Terça	Água de coco; Bolo caseiro de banana com cacau	Macarrão caseiro enriquecido com ora-pro-nóbis da nossa horta, frango ao molho pomodoro, salada de brócolis		Minestra (feijão com arroz) enriquecida com chuchu, beterraba e batata salsa, farofa de ovos
02/09	Feriado Municipal	Feriado Municipal		Feriado Municipal
03/09 Quinta	Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó); Torrada com azeite de oliva e orégano	Polenta cremosa, carne moída ao molho sugo enriquecido com abobrinha, salada de beterraba cozida		Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com abóbora, peixe assado, salada de couve flor
04/09 Sexta	Suco de laranja integral; Rosquinha de polvilho; Fruta da estação	Arroz (50% integral) com chia, feijão vermelho, cubos suínos enfarofado, salada de cenoura		Macarrão parafuso, almôndegas de carne ao sugo, salada de repolho
FINAL DE SEMANA				
07/09	Feriado Nacional	Feriado Nacional	Melão Goiaba tangerina Morango Uva sem semente Banana	Feriado Nacional
08/09 Terça	Chá de erva doce; Panqueca de beterraba	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, carne ensopada de panela, salada de acelga		Arroz (50% integral), feijão vermelho, cubos de frango enfarofados, salada de cenoura com chuchu
09/09 Quarta	Suco de uva integral; Pão caseiro com nata	Arroz (50% integral), lentilha, farofa crocante, ovos mexidos com cheiro verde da nossa horta, salada de couve flor		Macarrão espaguete com alho, carne moída à primavera (molho sugo com cenoura ralada e ervilha)
10/09 Quinta	Leite zero lactose com café descafeinado; Cuca caseira de maçã com canela	Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjericão, batata, cenoura, chuchu)		Arroz (50% integral) com quinoa, feijoadinha (feijão preto, abobrinha, batata salsa, abóbora), farofa de ovos , salada de laranja picadinha
11/09 Sexta	Água de coco; Broa caseira; Fruta da estação	Arroz (50% integral), feijão carioca, iscas de frango refogadas, salada de beterraba		Polenta cremosa, iscas suínas ao sugo enriquecido com chuchu, salada de ervilha
FINAL DE SEMANA				
14/09 Seg.	Suco de laranja integral; Pão caseiro com creme de ricota	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com chuchu, farofa de biju, omelete de forno com ervilha e cheiro verde, salada de acelga	Abacate Laranja Mamão Kiwi Melancia Morango Ameixa	Polenta cremosa, carne moída ao sugo, salada de pepino
15/09 Terça	Chá de frutas vermelhas; Bolo caseiro de cenoura com fubá	Macarrão caseiro enriquecido com ora-pro-nóbis da nossa horta, iscas bovinas ao molho sugo, salada de brócolis		Arroz (50% integral), feijão preto, iscas de frango refogadas, salada de couve flor
16/09 Quarta	Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó); Pão de queijo caseiro	Arroz (50% integral) com quinoa, feijão vermelho, duo de legumes refogados (cenoura e couve flor), frango enfarofado, salada de tomate		Sopa caipira (aletria, batata, chuchu, cenoura, fígado e moela de frango)
17/09 Quinta	Água de coco; Omelete de forno com legumes ralados e chia	Polenta cremosa, cubos suínos ao molho escuro acebolado, farofa crocante, salada de repolho		Minestra (feijão com arroz) enriquecida com batata doce e abóbora
18/09 Sexta	Chá de camomila; Torrada com azeite de oliva e orégano	Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com quinoa, iscas bovinas refogadas, salada de pepino		Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjericão, batata, cenoura, chuchu)
FINAL DE SEMANA				
21/09 Seg.	Leite zero lactose com café descafeinado; Pão caseiro com manteiga	Polenta cremosa, carne moída ao sugo enriquecida com cenoura ralada, salada de tomate	Abacaxi Morango Melão Melancia Uva sem semente Maçã	Arroz (50% integral), lentilha, torta salgada de frango , salada de brócolis
22/09 Terça	Chá de erva doce; Rosquinha de polvilho; Frutas da estação	Arroz (50% integral), feijão carioca, abóbora rústica (assada com ervas finas), iscas suínas enfarofadas, salada de alface com opcional de granola salgada		Nhoque caseiro enriquecido com ora-pro-nóbis, picadinho de carne com legumes (abóbora e batata doce)
23/09 Quarta	Chá de capim limão; Bolo caseiro de ora-pro-nóbis	Purê de batatas, carne ensopada de panela enriquecida com chuchu, salada de couve flor		Arroz (50% integral), feijão preto, farofa de biju, ovos mexidos com cheiro verde
24/09 Quinta	Suco de uva integral; Pão caseiro com mel de abelha	Arroz (50% integral) com linhaça dourada, feijão vermelho enriquecido com beterraba, peixe assado, salada de chuchu		Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, cubos suínos ao molho escuro acebolado, salada de beterraba cozida
25/09 Sexta	Água de coco; Omelete com linhaça	Arroz (50% integral), frango ensopado), farofa crocante, salada de repolho colorido		Arroz (50% integral), feijoadinha (feijão preto, abobrinha, batata, cenoura, chuchu)
FINAL DE SEMANA				
28/09 Seg.	Chá de funcho; Panqueca de banana com canela	Arroz (50% integral) com chia, lentilha, farofa crocante, omelete de forno com legumes ralados, salada de grão de bico	Laranja Tangerina Abacate Morango Banana Goiaba	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, frango caipira (ensopado com cenoura ralada, ervilha in natura e milho verde)
29/09 Terça	Suco de laranja integral; Queijo quente (pão fatiado com queijo)	Arroz (50% integral), duo de legumes (cenoura com chuchu (servir quente), iscas de carne bovinas ao molho escuro, salada de repolho		Minestra (feijão com arroz) enriquecida com batata salsa, jiló e abobrinha, farofa de biju
30/09 Quarta	Chocolate quente (leite zero lactose, cacau 100%, canela em pó); Cuca caseira de abacaxi	Arroz (50% integral) com linhaça dourada, feijão vermelho, cubos suínos enfarofados, salada de pepino		Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjericão, batata, cenoura, chuchu)

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 corante 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 Setembro:** Abacate, ameixa, banana, laranja, morango e pêssego; 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 1 (1 a 2 anos) Nutricionista Lorena Schmitt Müller – CRN-10 3492				
Data	Café da manhã	Almoço	Frutas	Jantar
31/08 Seg.	Chá de erva doce; Pão fatiado com maionese saudável (iogurte natural batido com ovo cozido)	Arroz (50% integral), feijoadinha (feijão preto, cubos bovinos , abóbora, batata, cenoura, chuchu), farofa temperada, salada de laranja picadinha	Laranja Morango Pêssego Banana Abacaxi Maçã Mamão Coco	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, frango ensopado com vagem
01/09 Terça	Água de coco; Bolo caseiro de banana com cacau	Macarrão caseiro enriquecido com ora-pro-nóbis da nossa horta, frango ao molho de legumes, salada de brócolis		Minestra (feijão com arroz) enriquecida com chuchu, beterraba e batata salsa, farofa de ovos
02/09	Feriado Municipal	Feriado Municipal		Feriado Municipal
03/09 Quinta	Chá de capim limão; Torrada com azeite de oliva e orégano	Polenta cremosa, carne moída ao molho sugo enriquecido com abobrinha, salada de beterraba cozida		Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com abóbora, peixe assado, salada de couve flor
04/09 Sexta	Chá de camomila; Rosquinha de polvilho; Fruta da estação	Arroz (50% integral) com chia, feijão vermelho, cubos suínos enfarofado, salada de cenoura		Macarrão para fuso, almôndegas de carne ao sugo, salada de repolho
FINAL DE SEMANA				
07/09	Feriado Nacional	Feriado Nacional	Melão Goiaba Melancia Morango Uva sem semente Banana	Feriado Nacional
08/09 Terça	Chá de erva doce; Panqueca de beterraba	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, carne ensopada de panela, salada de acelga		Arroz (50% integral), feijão vermelho, cubos de frango enfarofados, salada de cenoura com chuchu
09/09 Quarta	Água de coco; Pão caseiro com nata	Arroz (50% integral), lentilha, farofa crocante, ovos mexidos com cheiro verde da nossa horta, salada de couve flor		Macarrão espaguete com alho, carne moída à primavera (molho sugo com cenoura ralada e ervilha)
10/09 Quinta	Chá de frutas vermelhas; Cuca caseira de maçã com canela	Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjericão, batata, cenoura, chuchu)		Arroz (50% integral) com quinoa, feijoadinha (feijão preto, abobrinha, batata salsa, abóbora), farofa de ovos , salada de laranja picadinha
11/09 Sexta	Água de coco; Broa caseira; Fruta da estação	Arroz (50% integral), feijão carioca, iscas de frango refogadas, salada de beterraba		Polenta cremosa, iscas suínas ao sugo enriquecido com chuchu, salada de ervilha
FINAL DE SEMANA				
14/09 Seg.	Chá de camomila; Pão caseiro com creme de ricota	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com chuchu, farofa de biju, omelete de forno com ervilha e cheiro verde, salada de acelga	Abacate Laranja Mamão Kiwi Morango Ameixa	Polenta cremosa, carne moída ao sugo, salada de pepino
15/09 Terça	Chá de frutas vermelhas; Bolo caseiro de cenoura com fubá	Macarrão caseiro enriquecido com ora-pro-nóbis da nossa horta, iscas bovinas ao molho sugo, salada de brócolis		Arroz (50% integral), feijão preto, iscas de frango refogadas, salada de couve flor
16/09 Quarta	Chá de hortelã da nossa horta; Pão de queijo caseiro	Arroz (50% integral) com quinoa, feijão vermelho, duo de legumes refogados (cenoura e couve flor), frango enfarofado, salada de tomate		Sopa caipira (aletria, batata, chuchu, cenoura, fígado e moela de frango)
17/09 Quinta	Água de coco; Omelete de forno com legumes ralados e chia	Polenta cremosa, cubos suínos ao molho escuro acebolado, farofa crocante, salada de repolho		Minestra (feijão com arroz) enriquecida com batata doce e abóbora
18/09 Sexta	Chá de camomila; Torrada com azeite de oliva e orégano	Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com quinoa, iscas bovinas refogadas, salada de pepino		Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjericão, batata, cenoura, chuchu)
FINAL DE SEMANA				
21/09 Seg.	Chá de frutas vermelhas; Pão caseiro com manteiga	Polenta cremosa, carne moída ao sugo enriquecida com cenoura ralada, salada de tomate	Ameixa Pitaya Morango Melão Uva sem semente Maçã	Arroz (50% integral), lentilha, torta salgada de frango , salada de brócolis
22/09 Terça	Chá de erva doce; Rosquinha de polvilho; Frutas da estação	Arroz (50% integral), feijão carioca, abóbora rústica (assada com ervas finas), iscas suínas enfarofadas, salada de alface com opcional de granola salgada		Nhoque caseiro enriquecido com ora-pro-nóbis, picadinho de carne com legumes (abóbora e batata doce)
23/09 Quarta	Chá de capim limão; Bolo caseiro de ora-pro-nóbis	Purê de batatas, carne ensopada de panela enriquecida com chuchu, salada de couve flor		Arroz (50% integral), feijão preto, farofa de biju, ovos mexidos com cheiro verde
24/09 Quinta	Chá de casca de abacaxi; Pão caseiro com mel de abelha	Arroz (50% integral) com linhaça dourada, feijão vermelho enriquecido com beterraba, peixe assado, salada de chuchu		Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, cubos suínos ao molho escuro acebolado, salada de beterraba cozida
25/09 Sexta	Água de coco; Omelete com linhaça	Arroz (50% integral), frango ensopado, farofa crocante, salada de repolho colorido		Arroz (50% integral), feijoadinha (feijão preto, abobrinha, batata, cenoura, chuchu)
FINAL DE SEMANA				
28/09 Seg.	Chá de funcho; Panqueca de banana com canela	Arroz (50% integral) com chia, lentilha, farofa crocante, omelete de forno com legumes ralados, salada de grão de bico	Laranja Tangerina Abacate Morango Banana Goiaba	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, frango caipira (ensopado com cenoura ralada, ervilha in natura e milho verde)
29/09 Terça	Chá de casca de laranja; Queijo quente (pão fatiado com queijo)	Arroz (50% integral), duo de legumes (cenoura com chuchu (servir quente), iscas de carne bovinas ao molho escuro, salada de repolho		Minestra (feijão com arroz) enriquecida com batata salsa, jiló e abobrinha, farofa de biju
30/09 Quarta	Chá de camomila; Cuca caseira de abacaxi	Arroz (50% integral) com linhaça dourada, feijão vermelho, cubos suínos enfarofados, salada de pepino		Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjericão, batata, cenoura, chuchu)

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 Setembro:** Abacate, ameixa, banana, laranja, morango e pêssego; 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	Frutas	Almoço	Frutas	Jantar
31/08 Seg.	Ameixa Tangerina Pêssego Morango Laranja Tangerina	Arroz (50% integral), feijoadinha (feijão preto, cubos bovinos , abóbora, batata, cenoura, chuchu), farofa temperada, salada de laranja picadinha	Laranja Morango Pêssego Banana Abacaxi Maça Mamão	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, frango ensopado com vagem LEGUME EXTRA BATATA DOCE
01/09 Terça		ALETRIA, frango ao molho pomodoro, salada de brócolis LEGUME EXTRA ABÓBORA		Minestra (feijão com arroz) enriquecida com chuchu, beterraba e batata salsa, farofa de ovos
02/09		Feriado Municipal		Feriado Municipal
03/09 Quinta		Polenta cremosa, carne moída ao molho sugo enriquecido com abobrinha, salada de beterraba cozida		Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com abóbora, peixe assado, salada de couve flor
04/09 Sexta		Arroz (50% integral) com chia, feijão vermelho, cubos suínos enfarofado, salada de cenoura COZIDA		Macarrão CONCHINHA, CARNE MOÍDA ao sugo, salada de repolho LEGUME EXTRA CENOURA COZIDA
FINAL DE SEMANA				
07/09	Abacate Banana Abacaxi Pêssego Ameixa Laranja Morango	Feriado Nacional	Melão Goiaba Morango Uva sem semente Banana	Feriado Nacional
08/09 Terça		Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, carne ensopada de panela, salada de acelga LEGUME EXTRA BATATA SALSA		Arroz (50% integral), feijão vermelho, cubos de frango enfarofados, salada de cenoura com chuchu
09/09 Quarta		Arroz (50% integral), lentilha, farofa crocante, ovos mexidos com cheiro verde da nossa horta, salada de couve flor LEGUME EXTRA CHUCHU		Macarrão ALETRIA com alho, carne moída à primavera (molho sugo com cenoura ralada e ervilha)
10/09 Quinta		Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjeriço, batata, cenoura, chuchu)		Arroz (50% integral) com quinoa, feijoadinha (feijão preto, abobrinha, batata salsa, abóbora), farofa de ovos , salada de laranja picadinha
11/09 Sexta		Arroz (50% integral), feijão carioca, iscas de frango refogadas, salada de beterraba COZIDA		Polenta cremosa, iscas suínas ao sugo enriquecido com chuchu, salada de ervilha
FINAL DE SEMANA				
14/09 Seg.	Tangerina Banana Pêssego Abacaxi Maça Abacate	Arroz (50% integral), lentilha enriquecida com chuchu, farofa de biju, omelete de forno com ervilha e cheiro verde, salada de acelga	Abacate Laranja Mamão Kiwi Morango Ameixa	Polenta cremosa, carne moída ao sugo, salada de pepino LEGUME EXTRA ABÓBORA
15/09 Terça		Macarrão CONCHINHA, iscas bovinas ao molho sugo, salada de brócolis LEGUME EXTRA BATATA		Arroz (50% integral), feijão preto, iscas de frango refogadas, salada de couve-flor LEGUME EXTRA BATATA DOCE
16/09 Quarta		Arroz (50% integral) com quinoa, feijão vermelho, duo de legumes refogados (cenoura e couve flor), frango enfarofado, salada de tomate		Sopa caipira (aletria, batata, chuchu, cenoura, fígado e moela de frango)
17/09 Quinta		Polenta cremosa, cubos suínos ao molho escuro acebolado, farofa crocante, salada de repolho LEGUME EXTRA CENOURA		Minestra (feijão com arroz) enriquecida com batata doce e abóbora
18/09 Sexta		Arroz (50% integral), feijão carioca enriquecido com quinoa, iscas bovinas refogadas, salada de pepino LEGUME EXTRA BATATA INGLESA		Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjeriço, batata, cenoura, chuchu)
FINAL DE SEMANA				
21/09 Seg.	Pêssego Banana Laranja Mamão Kiwi Melão	Polenta cremosa, carne moída ao sugo enriquecida com cenoura ralada, salada de tomate	Abacaxi Morango Melão Uva sem semente Maça	Arroz (50% integral), lentilha, torta salgada de frango , salada de brócolis LEGUME EXTRA BATATA SALSA
22/09 Terça		Arroz (50% integral), feijão carioca, abóbora rústica (assada com ervas finas), iscas suínas enfarofadas, salada de alface com opcional de granola salgada		PURÊ DE BATATAS, picadinho de carne com legumes (abóbora e batata doce)
23/09 Quarta		Purê de batatas, carne ensopada de panela enriquecida com chuchu, salada de couve flor		Arroz (50% integral), feijão preto, farofa de biju, ovos mexidos com cheiro verde LEGUME EXTRA CENOURA
24/09 Quinta		Arroz (50% integral) com linhaça dourada, feijão vermelho enriquecido com beterraba, peixe assado, salada de chuchu		Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, cubos suínos ao molho escuro acebolado, salada de beterraba cozida
25/09 Sexta		Arroz (50% integral), frango ensopado), farofa crocante, salada de repolho colorido		Arroz (50% integral), feijoadinha (feijão preto, abobrinha, batata, cenoura, chuchu), couve mineira refogada
FINAL DE SEMANA				
28/09 Seg.	Abacaxi Laranja Banana	Arroz (50% integral) com chia, lentilha, farofa crocante, omelete de forno com legumes ralados, salada de grão de bico	Laranja Tangerina Abacate Morango Banana Goiaba	Polenta cremosa enriquecida com biomassa caseira, frango caipira (ensopado com cenoura ralada, ervilha in natura e milho verde)
29/09 Terça	Morango Uva sem semente	Arroz (50% integral), duo de legumes (cenoura com chuchu (servir quente), iscas de carne bovinas ao molho escuro, salada de repolho		Minestra (feijão com arroz) enriquecida com batata salsa, jiló e abobrinha, farofa de biju
30/09 Quarta	Maça	Arroz (50% integral) com linhaça dourada, feijão vermelho, cubos suínos enfarofados, salada de pepino LEGUME EXTRA ABÓBORA		Caldeiradinha (arroz, peixe desfiado, manjeriço, batata, cenoura, chuchu)

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 Setembro:** Abacate, ameixa, banana, laranja, morango e pêssego; 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.