

REFEIÇÕES	S	T	Q	Q	S
SEMANAS: PRIMEIRA E TERCEIRA					
LANCHE DA MANHÃ Infantil 8h00– 8h30 Fundamental 9h00	Rosquinha de polvilho Leite com chocolate em pó 50% cacau Fruta	Pão de leite com manteiga s/ sal Suco de melancia (natural) Fruta	Crepioça Suco de goiaba (concentrado) Fruta	Queijo quente integral (pão integral com queijo mussarela na sanduicheira) Suco de uva (concentrado) Fruta	Biscoito integral salgado Suco de laranja (concentrado) Fruta LANCHE LIVRE PARA ENSINO FUNDAMENTAL
ALMOÇO Infantil 10h30– 11h00 Fundamental 11h45	Lasanha à bolonhesa Arroz integral Feijão vermelho Alface crespa/Cenoura cozida	Bife suíno grelhado Arroz parboilizado Feijão preto Polenta com queijo Tomate/Beterraba cozida	Omelete com cheiro verde Arroz integral Feijão vermelho Farofa simples Chuchu/Cenoura ralada	Filé de frango à parmegiana (assado) Arroz parboilizado Feijão preto Massa integral Beterraba ralada/Repolho branco	Peixe grelhado - tilápia Arroz integral Feijão vermelho Purê de batata Pepino/Couve-flor
FRUTAS Fundamental 11h45 Infantil 13h00	Melancia	Pêssego	Tangerina	Banana	Melão
LANCHE DA TARDE Infantil 15h00 – 15h30 Fundamental 15h30	Pão francês com patê de ovos (caseiro) Suco de abacaxi (concentrado) Fruta	Rosca (coruja) com nata Leite Fruta	Pão integral com pasta de amendoim s/ açúcar Suco de laranja (concentrado) Fruta	Bolo de laranja Chá de erva-doce Fruta	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL
LANCHE DA TARDE INFANTIL Infantil 17h	Pipoca	Banana	Biscoito	Maçã	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL
SEMANAS: SEGUNDA E QUARTA					
LANCHE DA MANHÃ Infantil 8h00– 8h30 Fundamental 9h00	Palito salgado (assado) Suco de abacaxi (concentrado) Fruta	Pão francês integral com maionese funcional (abacate) Suco de manga (natural) Fruta	Pão de milho com creme de ricota Suco de laranja (concentrado) Fruta	Bolo integral de cenoura Chá de camomila Fruta	Bolinha de polvilho Vitamina de fruta Fruta LANCHE LIVRE PARA ENSINO FUNDAMENTAL
ALMOÇO Infantil 10h30– 11h00 Fundamental 11h45	Arroz carreteiro Arroz parboilizado Feijão preto Tomate acebolado/Alface americana	Ovo mexido Arroz parboilizado Feijão preto Massa na manteiga Brócolis/Cenoura ralada	Peixe grelhado - tilápia Arroz integral Feijão vermelho Farofa simples Repolho branco/Vinagrete	Almôndega suína ao molho Arroz integral Feijão vermelho Polenta cremosa Couve-flor/Milho e ervilha in natura	Stroganoff de frango Arroz parboilizado Feijão preto Batata inglesa rústica (assada) Beterraba ralada/Cenoura cozida
FRUTAS Fundamental 11h45 Infantil 13h00	Maçã	Melancia	Manga	Banana	Laranja
LANCHE DA TARDE Infantil 15h00 – 15h30 Fundamental 15h30	Torrada com requeijão Suco de laranja (concentrado) Fruta	Pastel assado de carne Suco de uva (concentrado) Fruta	Rosca (coruja) com nata logurte de coco Fruta	Pão integral com manteiga s/ sal e queijo mussarela Chá de melissa Fruta	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL
LANCHE DA TARDE INFANTIL Infantil 17h	Banana	Maçã	Tangerina	Biscoito	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL

FRUTAS DA ÉPOCA – Novembro: abacaxi, acerola, banana-nanica, banana-prata, laranja-pera, mamão, melão, maçã, manga, maracujá, pêssego, melancia e tangerina. Frutas como banana, maçã e mamão terá todos os meses do ano. OBS: 1) O cardápio poderá sofrer alterações devido à entrega da matéria-prima pelos fornecedores, sazonalidade e aceitação das crianças. 2) Arroz integral será servido com 50% arroz parboilizado e 50% arroz integral, o mesmo se aplica para as massas. 3) No almoço será servido água (final). 4) Os molhos das carnes e o molho sugo serão feitos com tomate fresco, cenoura, beterraba e cheiro verde. 5) Nos meses mais frios os chás serão servidos mornos e os sucos em temperatura ambiente. 6) Diariamente temos opções sem glúten em todas as refeições: pão, torrada, bolo, biscoito doce e salgado, rosquinha, massa...