

REFEIÇÕES	S	T	Q	Q	S
SEMANAS: PRIMEIRA E TERCEIRA					
LANCHE DA MANHÃ Infantil 8h00– 8h30 Fundamental 9h00	Bolinha de polvilho Leite com chocolate em pó 50% cacau Fruta	Bolo de milho Chá de melissa Fruta	Pão integral com nata e melado Suco de maçã com limão (natural) Fruta	Pão de leite com manteiga s/ sal e queijo mussarela Suco de abacaxi (concentrado) Fruta	Biscoito de milho Suco de laranja (concentrado) Fruta LANCHE LIVRE PARA ENSINO FUNDAMENTAL
ALMOÇO Infantil 10h30– 11h00 Fundamental 11h45	Macarronada à bolonhesa Arroz integral Feijão vermelho Alface crespa/Cenoura cozida	Filé de frango grelhado Arroz parboilizado Feijão preto Polenta cremosa Molho sugo especial Brócolis/Tomate	Peixe grelhado - tilápia Arroz integral Feijão vermelho Farofa simples Repolho branco/Beterraba ralada	Coxa e sobrecoxa s/ osso/pele assada Arroz parboilizado Feijão preto Mix de batatas (batata inglesa e inhame) Couve-flor/Cenoura ralada	Carne de panela ao molho Arroz integral Feijão vermelho Aipim cozido Beterraba cozida/Acelga
FRUTAS Fundamental 11h45 Infantil 13h00	Abacaxi	Laranja	Tangerina	Banana	Pera
LANCHE DA TARDE Infantil 15h00 – 15h30 Fundamental 15h30	Pão pizza integral (pão de sanduíche integral, molho de tomate assado + queijo mussarela + orégano) Suco de laranja (concentrado) Fruta	Pão francês com ovo mexido Suco de uva (concentrado) Fruta	Pão de queijo Leite Fruta	Bolo integral simples Chá de erva-cidreira Fruta	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL
LANCHE DA TARDE INFANTIL Infantil 17h	Banana	Maçã	Pera	Abacaxi	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL
SEMANAS: SEGUNDA E QUARTA					
LANCHE DA MANHÃ Infantil 8h00– 8h30 Fundamental 9h00	Rosca (coruja) com nata Suco de laranja (concentrado) Fruta	Pão integral com requeijão Suco de uva (concentrado) Fruta	Croutons Suco de melancia (natural) Fruta	Bolo formigueiro Chá de camomila Fruta	Biscoito de gergelim Leite com chocolate em pó 50% cacau LANCHE LIVRE PARA ENSINO FUNDAMENTAL
ALMOÇO Infantil 10h30– 11h00 Fundamental 11h45	Rocambolo de carne moída (ovo, queijo, milho, ervilha e cenoura) Arroz integral Feijão preto Polenta cremosa Couve-flor/Alface roxa	Peixe grelhado - tilápia Arroz integral Feijão preto Batata inglesa gratinada (c/ requeijão) Beterraba ralada/Brócolis	Pastelão integral de frango Arroz parboilizado Feijão vermelho Chuchu/Cenoura ralada	Pernil suíno assado Arroz parboilizado Feijão preto Massa integral ao molho sugo Tomate/Cenoura cozida	Frango ao creme de milho Arroz integral Feijão preto Farofa simples Repolho branco/Beterraba cozida
FRUTAS Fundamental 11h45 Infantil 13h00	Banana	Manga	Maçã	Tangerina	Abacaxi
LANCHE DA TARDE Infantil 15h00 – 15h30 Fundamental 15h30	Pão de batata com patê de sardinha (caseiro) Suco de uva (concentrado) Fruta	Biscoito integral doce Iogurte de coco Fruta	Pão doce Suco de laranja (concentrado) Fruta	Mini dog com creme de ricota Suco de morango (concentrado) Fruta	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL
LANCHE DA TARDE INFANTIL Infantil 17h	Maçã	Tangerina	Banana	Pera	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL

FRUTAS DA ÉPOCA – OUTUBRO: abacaxi, banana-nanica, banana-prata, manga, coco-verde, laranja-pera, maçã, mamão 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...