

REFEIÇÕES	S	T	Q	Q	S
SEMANAS: PRIMEIRA E TERCEIRA					
LANCHE DA MANHÃ Infantil 8h00– 8h30 Fundamental 9h00	Pão integral com nata Suco de uva (concentrado) Fruta	Biscoito de gergelim Leite com chocolate em pó 50% cacau Fruta	Pão caseiro com manteiga s/ sal e melado Suco de maracujá (natural) Fruta	Cuca de banana Chá de hortelã Fruta	Rosquinha de polvilho Iogurte de morango (caseiro) Fruta LANCHE LIVRE PARA ENSINO FUNDAMENTAL
ALMOÇO Infantil 10h30– 11h00 Fundamental 11h45	Risoto de frango Arroz integral Feijão vermelho Pepino/Tomate	Peixe grelhado - tilápia Arroz parboilizado Feijão preto Batata cozida Alface crespa/Cenoura cozida	Ovos mexidos (tipo de hotel) Arroz integral Feijão vermelho Massa com azeite de oliva e queijo mussarela ralado Beterraba cozida/Rúcula	Isca suína grelhada Arroz parboilizado Feijão preto Polenta cremosa Vagem/Cenoura ralada	Bolonhesa Arroz integral Feijão vermelho Purê mix (batata inglesa e aipim) Brócolis/Beterraba ralada
FRUTAS Fundamental 11h45 Infantil 13h00	Melão	Banana	Laranja	Maçã	Melancia
LANCHE DA TARDE Infantil 15h00 – 15h30 Fundamental 15h30	Bolo integral de limão Chá de erva-cidreira Fruta	Pão dog com manteiga s/ sal e queijo mussarela Suco de laranja (concentrado) Fruta	Rosca (coruja) com requeijão Leite Fruta	Sanduíche natural (pão integral, frango desfiado, requeijão, milho, tomate, cenoura e alface) Suco de abacaxi com hortelã (concentrado) Fruta	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL
LANCHE DA TARDE INFANTIL Infantil 17h	Maçã	Uva	Biscoito doce s/ recheio	Banana	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL
SEMANAS: SEGUNDA E QUARTA					
LANCHE DA MANHÃ Infantil 8h00– 8h30 Fundamental 9h00	Croutons (c/ pão integral) Suco de uva (concentrado) Fruta	Biscoito joelhinho (salgado/assado) Leite com chocolate em pó 50% cacau Fruta	Pão de sanduíche com manteiga s/ sal Limonada (natural) Fruta	Bolo zebra Chá de melissa Fruta	Bolinha de polvilho Leite Fruta LANCHE LIVRE PARA ENSINO FUNDAMENTAL
ALMOÇO Infantil 10h30– 11h00 Fundamental 11h45	Isca bovina grelhada Arroz integral Feijão vermelho Massa Pepino/Tomate	Omelete com tomate Arroz parboilizado Feijão preto Batata doce cozida Alface americana/Cenoura ralada	Carne suína de panela Arroz integral Feijão vermelho Polenta cremosa Repolho branco/Beterraba cozida	Frango assado Arroz parboilizado Feijão preto Batata baby salteada Couve-flor/Milho in natura	Peixe grelhado - tilápia Arroz integral Feijão vermelho Farinha de mandioca Vagem/Beterraba ralada
FRUTAS Fundamental 11h45 Infantil 13h00	Manga	Banana	Maçã	Melancia	Laranja
LANCHE DA TARDE Infantil 15h00 – 15h30 Fundamental 15h30	Bolo integral de coco Chá de camomila Fruta	Mini burger integral (mini pão de x integral, mini hambúrguer caseiro/assado e queijo mussarela fatiado) Suco de tangerina (concentrado) Fruta	Rosca (coruja) com nata Iogurte de coco Fruta	Pão de leite com doce de fruta (caseiro) Suco de laranja (concentrado) Fruta	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL
LANCHE DA TARDE INFANTIL Infantil 17h	Pêssego	Uva	Biscoito doce s/ recheio	Banana	LANCHE LIVRE PARA EDUCAÇÃO INFANTIL E FUNDAMENTAL

FRUTAS DA ÉPOCA – Dezembro e Janeiro: abacaxi, ameixa, banana-prata, coco verde, damasco, figo, framboesa, kiwi, laranja-pera, limão, maracujá, maçã, melancia, manga, melão, uva, pêssego, mamão e carambola. 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...