|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeição | Segunda-feira | Terça-  feira | Quarta-  feira | Quinta-  feira | Sexta-  feira |
| DIAS | 01/10 | 02/10 | 03/10 | **04/10** | 05/10 |
| Lanche da Manhã  **9H** | Bolacha doce ou salgada  Fruta  Chá com leite | Bolo simples  Fruta  Vitamina de banana e maça | Sucrilhos com granola e leite  Fruta | Pão de leite com creme de cacau Fruta  Leite com chocolate 50% | Torrada com mel (para os maiores de 2 anos) ou geléia  Fruta  Leite com baunilha |
| Almoço  11H | Arroz, feijão  Ovos mexidos com orégano  Legumes gratinados  Salada de tomate/ pepino  Suco de abacaxi | Arroz, feijão  Frango ao sugo  Polenta cremosa  Salada de acelga/ cenoura cozida  Suco de laranja | Arroz, lentilha  Carne de panela  Purê de batata  Salada de chuchu/ beterraba ralada  Suco de limão | Arroz, feijão Fígado ao molho Macarrão com alho e óleo  Salada de alface/tomate  Suco de casca de abacaxi | Arroz, feijão  Moqueca  Farofa colorida  Salada de berinjela/ repolho  Suco de maracujá |
| Lanche da tarde - 15H | Bolo de banana com aveia  Suco de melancia  Fruta | Bolinho de chuva assado  Suco de laranja  Fruta | Pão com manteiga  Chá de ervas da horta  Fruta | Torta salgada de legumes  Suco de maracujá Fruta | Bolacha caseira  Suco de abacaxi  Fruta |
| Sopa  **17H** | Sopa de feijão com macarrão | Sopa de frango com legumes e arroz | Sopa de lentilha com carne e macarrão | Sopa de fubá | Sopa de legumes com macarrão letrinha |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeição | Segunda-  feira | Terça-  feira | Quarta-  feira | Quinta - feira - Especial dia das Crianças | Sexta-  feira |
| DIAS | 08/10 | 09/10 | 10/10 | 11/10 | 12/10 |
| Lanche da Manhã  **9H** | Bolacha doce ou salgada  Fruta  Chá com leite | Bolo simples  Fruta  Café com leite | Pão com geléia  Fruta  Leite com chocolate 50% | Bolachas sortidas  Fruta  Iogurte | FERIADO |
| Almoço  11H | Arroz, feijão  Lasanha à bolonhesa  Salada de repolho/ cenoura cozida  Suco de abacaxi | Arroz, feijão  Iscas de frango  Bolinho de arroz assado c/ espinafre  Salada de rúcula/couve-flor  Suco de limão | Arroz, feijão com farinha de linhaça Carne de panela com legumes  Salada de pepino/beterraba  Suco de casca de abacaxi | Arroz  Feijão  Bife grelhado  Batata palito assada  Salada de tomate/alface  Suco de laranja | FERIADO |
| Lanche da tarde  15H | Nega maluca com chocolate 50% e farinha integral  Suco de manga  Fruta | Torta de palmito  Chá de ervas da horta  fruta | Rosca de coco com leite condensado  Suco de limão | X- saudável  Suco de limão  Fruta | FERIADO |
| Sopa  **17H** | Sopa de feijão com macarrão | Sopa de frango com legumes e arroz | Sopa de lentilha com carne e macarrão | Polenta com carne moída | FERIADO |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeição | Segunda-feira | Terça-  feira | Quarta-  feira | Quinta-  feira | Sexta-  feira |
| DIAS | 15/10 | 16/10 | 17/10 | 18/10 | 19/10 |
| Lanche da Manhã  **9H** | RECESSO DIA DOS PROFESSORES | Bolo simples  Fruta  Café com leite | Sucrilhos com granola e iogurte  Fruta | Pão francês com manteiga  Fruta  Leite com chocolate 50% | Crepioca  Fruta  Leite com baunilha |
| Almoço  11H | RECESSO DIA DOS PROFESSORES | Arroz, feijão  Frango assado  Maionese de batata  Salada de tomate/agrião  Suco de laranja | Arroz, lentilha  Carne assada na panela de pressão  Legumes refogados  Salada de berinjela/cenoura ralada  Suco de limão | Arroz, feijão  Iscas de fígado  Nhoque ao sugo  Salada de repolho/brócolis  Suco de casca de abacaxi | Arroz, feijão  Peixe assado com legumes  Salada de rúcula com manga/ toamte  Suco de maracujá |
| Lanche da tarde  15H | RECESSO DIA DOS PROFESSORES | Bolo de laranja  Suco de maracujá | LANCHE COMUNITÁRIO | Pão caseiro com queijo e presunto  Suco de Laranja Fruta | Biscoito de polvilho  Suco de abacaxi  Fruta |
| Sopa  **17H** | RECESSO DIA DOS PROFESSORES | Sopa de frango com legumes e arroz | Sopa de lentilha com carne e macarrão | Creme de batata com arroz | Sopa de legumes com macarrão |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeição | Segunda-  feira | Terça-  feira | Quarta-  feira | Quinta-  feira | Sexta-  Feira |
| DIAS | 22/10 | 23/10 | 24/10 | 25/10 | 26/10 |
| Lanche da Manhã  **9H** | Bolacha doce ou salgada  Fruta  Chá com leite | Bolo simples  Fruta  Café com leite | Mingau de maisena com banana e chocolate 50%  Fruta | Pão caseiro integral com manteiga  Fruta  Leite com baunilha | Pão de queijo  Fruta  Leite com chocolate 50 % |
| Almoço  11H | Arroz, feijão  Quiche com tomate e palmito  Salada de macarronese/acelga  Suco de maracujá | Arroz, feijão  Risoto de frango com arroz integral  Salada de couve flor/abobrinha  Suco de limão | Arroz, grão de bico  Vaca atolada  Salada de alface/cenoura  Suco de abacaxi | Arroz, feijão  Fígado acebolado  Creme de milho  Salada de vagem/beterraba  Suco de limão | Arroz, feijão  Macarrão com atum  Salada de pepino/ tomate  Suco de casca de abacaxi |
| Lanche da tarde - 15H | Bolo de fubá  Suco de maracujá  Fruta | Sucrilhos com granola e iogurte  Laranja | Pão com mel (para os menores de 2 anos – geleia)  Chá de ervas da horta  Fruta | Bolo de carne  Suco de limão  Fruta | ANIVERSÁRIO DO MÊS |
| Sopa  **17H** | Sopa de feijão com macarrão | Sopa de frango com legumes e arroz | Sopa de lentilha com carne e macarrão | Sopa de caldo verde | Sopa de legumes com arroz |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Refeição | Segunda-  feira | Terça-  feira | Quarta-  feira | Quinta-  feira | Sexta-  Feira |
| DIAS | 29/10 | 30/10 | 31/10 | 01/11 | 02/11 |
| Lanche da Manhã  **9H** | Bolacha doce ou salgada  Fruta  Chá com leite | Bolo simples  Fruta  Café com leite | Biscoito de polvilho  Fruta  Vitamina de frutas | Pão integral com requeijão  Fruta  Leite com chocolate 50 % | FERIADO |
| Almoço  11H | Arroz, feijão  Carne moída colorida  Salada de tomate/ alface  Suco de maracujá | Arroz, feijão  Estrogonofe de carne e batata assada  Salada de couve flor/abóbora  Suco de limão | Arroz, lentilha  Panqueca de frango  Salada de alface/rabanete  Suco de abacaxi | Arroz, feijão  Bife de fígado  Batata assada  Salada de vagem/repolho roxo  Suco de limão | FERIADO |
| Lanche da tarde - 15H | Bolo de abobora  Suco de manga  Fruta | Broa de milho Suco de abacaxi  Fruta | Pão com “cheddar” de cenoura  Chá de ervas da horta  Fruta | Pizza de liquidificador com massa integral  Suco de limão  Fruta | FERIADO |
| Sopa  **17H** | Sopa de feijão com macarrão | Sopa de frango com legumes e arroz | Sopa de lentilha com carne e macarrão | Sopa de talharim | FERIADO |