

DIA	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
<b>03/07</b> Segunda-feira	Sanduíche de biscoito integral com requeijão Suco integral de uva	Carne moída ao molho de tomate Arroz integral/ Feijão Massa Cenoura em rodela cozida / Brócolis	Frutas da estação	Polenta cremosa com açafrão +molho sugo
<b>04/07</b> Terça-feira	Pão integral com mel de abelha Chá caseiro de abacaxi	Isca de carne suína acebolada Arroz/ Feijão Alface/ Tomate	Frutas da estação	Arroz com frango desfiado, cenoura, chuchu e abobrinha
<b>05/07</b> Quarta-feira	iogurte caseiro de morango com flocos de milho	Frango assado com batatas Arroz integral/ Feijão Pepino japonês/ Couve-flor	Frutas da estação	Massa com azeite de oliva e manjeriço + molho de carne moída
<b>06/07</b> Quinta-feira	Torrinha de pão francês com azeite de oliva e orégano Suco de tangerina com cenoura	Picadinho de carne ao molho escuro Arroz/ Feijão Repolho/ Beterraba cozida	Frutas da estação	Canja
<b>07/07</b> Sexta-feira	Bolo integral de chocolate Chá de hortelã	Filé de frango ao creme de milho Arroz integral/ Feijão Farofa simples Tomate com pepino picado	Frutas da estação	Purê de batata e abóbora à bolonhesa
<b>10/07</b> Segunda-feira	Bolinha de polvilho Leite (morno)	Omelete com tomate, brócolis e gergelim Arroz integral/ Feijão Massa ao molho de tomate e orégano Brócolis/ Cenoura em rodela cozida	Frutas da estação	Polenta + molho bolonhesa
<b>11/07</b> Terça-feira	Pão pulmann requeijão Suco de laranja com beterraba	Estrogonofe de frango Arroz/ Purê de batata Tomate/ Repolho	Frutas da estação	Minestra
<b>12/07</b> Quarta-feira	Biscoito integral doce Chá de erva-doce	Peixe assado Arroz integral/ Feijão Cubinhos de batata doce cozida Pepino/ Brócolis com vagem	Frutas da estação	Sopa de carne com aletria e legumes
<b>13/07</b> Quinta-feira	Pão caseiro com manteiga s/ sal e queijo mussarela Suco de maracujá	Almôndegas de carne ao molho vermelho (caseira e assada) Arroz/ Feijão Alface/ Abóbora cozida	Frutas da estação	Purê de aipim e batata salsa + molho de frango
<b>14/07</b> Sexta-feira	Bolo integral de maçã Chá de camomila	Carne suína refogada Arroz integral/ Feijão Purê de aipim com batata e cheiro verde Couve-flor/ Cenoura ralada	Frutas da estação	Arroz com iscas de carne, ervilha e abobrinha
<b>17/07</b> Segunda-feira	Rosquinha de polvilho Suco de laranja com couve	Carne moída refogada Arroz integral/ Feijão Nhoque ao molho sugo Pepino/ Beterraba cozida	Frutas da estação	Polenta ao molho de frango
<b>18/07</b> Terça-feira	Pão de leite com requeijão Suco de abacaxi com hortelã	Isca de frango ao molho sugo Arroz/ Feijão Tomate/ Cenoura cozida em palitos com azeite de oliva	Frutas da estação	Feijoadinha (arroz + feijão + iscas de carne)
<b>19/07</b> Quarta-feira	Banana em rodela com farinha de aveia Leite batido com chocolate 50% cacau	Peixe a milanesa (assado) Arroz integral/ Feijão Batata na manteiga Alface/ Pepino japonês com gergelim	Frutas da estação	Canja com legumes
<b>20/07</b> Quinta-feira	Pão integral com mel de abelha Suco integral de uva	Bife grelhado Arroz/ Feijão Milho e ervilha (sem conservantes)/ couve-flor	Frutas da estação	Massa integral à bolonhesa
<b>21/07</b> Sexta-feira	Bolo integral de cenoura iogurte caseiro de banana	Cubinho de carne suína ao molho de ervas finas Arroz integral/ Feijão Purê de batata doce Brócolis e cenoura cozida em rodela	Frutas da estação	Sopa de carne com legumes e batata
<b>31/07</b> Segunda-feira	Sanduíche de biscoito de gergelim com creme de ricota Chá caseiro de maçã com canela	Omelete com abobrinha ralada Arroz integral/ Feijão Massa ao molho sugo Repolho/ Beterraba cozida	Frutas da estação	Polenta + molho bolonhesa

FRUTAS DA ÉPOCA – MÊS DE JULHO:carambola, kiwi, laranja-lima, mexerica 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) Todos os dias serão servidos no mínimo dois tipos de saladas de cores e texturas diferentes.

3) A água será oferecida diariamente.

**4) Arroz/macarrão integral será servido 50% integral e 50% parboilizado.**

**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO: Debora Melchiorretto CRN10 – 3304.**

**Contato: (47) 999155 4692 ou [qualitynutri.consultoria@gmail.com](mailto:qualitynutri.consultoria@gmail.com)**