



Refeição	Segunda-feira 11/01	Terça-feira 12/01	Quarta-feira 13/01	Quinta-feira 14/01	Sexta-feira 15/01
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Lentilha Arroz parboilizado Frango refogado com milho Salada de beterraba cozida	Feijão Massa à bolonhesa Arroz parboilizado e carne ao sugo (para quem não pode massa) Salada de couve flor cozida	Feijão Arroz integral Arroz parboilizado (para quem não pode arroz integral) Omelete de frango Salada de mix de folhas	Feijão carioca Arroz parboilizado Isclas de carne com batata Salada de alface	Feijão Arroz parboilizado Cubos de frango ao sugo Creme de milho Salada de cenoura cozida
Lanche da Tarde	Palitinhos de frutas (oficina culinária)	Fruta: Laranja do céu Bolo de banana com aveia Água aromatizada	Fruta: Maçã Sacolé de melancia	Fruta: Laranja Cookie integral caseiro	Fruta: Banana Sanduiche integral de queijo Chá gelado
Jantar	Lentilha Risoto integral (com arroz parboilizado para alunos que não podem integral) Salada de tomate	Feijão Carreteiro Farofa Salada de alface	Feijão Arroz parboilizado colorido (cenoura e ervilha) Sobrecoca refogada Salada de chuchu cozido	Feijão carioca Arroz parboilizado Estrogonofe Moranga cozida	Feijão Polenta Arroz parboilizado (para quem não pode polenta) Frango desfiado ao molho de vegetais Salada de repolho

- Frutas, verduras, legumes e ovos são orgânicos;
- As restrições alimentares informadas pelos pais são rigorosamente observadas;
- Sempre que a família fizer alterações na alimentação da criança, deve informar a escola através de comunicado por escrito;
- No caso de alunos alérgicos ou intolerantes a peixe, no dia de peixe, será oferecido outra carne (gado ou frango), dependendo da disponibilidade do dia;
- Em preparações salgadas que levam leite ou derivados, para alunos intolerantes ou alérgicos a componentes do leite de vaca, será retirado o componente lácteo da preparação;
- Preparações são feitas com pequena quantidade de sal e azeite de oliva no final, lanches podem conter açúcar sendo sempre utilizado açúcar mascavo na escola.
- Alterações somente conforme observação dos pais;
- Todas as preparações de bolos, pães, cookies, sucos, chás e água aromatizada são realizadas na escola;
- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de produtos.