

**MÊS DE FEVEREIRO**

	MÊS DE FEVEREIRO				
Semana 1	segunda-feira 02/02/26	terça-feira 03/02/26	quarta-feira 04/02/26	quinta-feira 05-02-26	sexta-feira 06-02-26
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Pão caseiro com geleia sem açúcar da Deidi (receita abaixo) e leite puro sem açúcar fruta	Pão caseiro com nata e leite sem açúcar fruta.
	Intolerantes				
	lactose: leite zero lactose/requeijão zero   APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose   Intolerantes ao glúten: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) 10h30	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Arroz, feijão, batata-doce cozida, sobrecoxa egume/salada	Arroz, feijão, maionese de batata(receita em anexo), carne de patinho em tiras refogada e legumes/salada.
	Intolerantes				
	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	SEM RESTRIÇÕES	lactose: leite zero lactose APLV: retirar antes de colocar o creme
FRUTA				FRUTA	
FÉRIAS				FÉRIAS	FÉRIAS
	Intolerantes				
	Glúten/ovo:macarrão sem glúten/ovo				
da tarde I (Berçário II integral) 13h30					
Jantar (Berçário I) 15h					

(Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h					Pão com carne moída, chá gelado
	Intolerantes				
	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	SEM RESTRIÇÕES	glúten: Pão especial lactose/APLV: Pão especial
e II odas as turmas) 16h30				FRUTA	FRUTA
Semana 2	segunda-feira 09-02-26	terça-feira 10-02-26	quarta-feira 11-2-26	quinta-feira 12-02-26	sexta-feira 13-02-26
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite sem açúcar Fruta	Pão caseiro com manteiga, puro sem açúcar Fruta	Pão caseiro, doce de fruta sem açúcar, leite puro sem açúcar	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Fruta	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar Fruta
	Intolerantes				
	lactose: leite zero lactose/requeijão zero   APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose   Intolerantes ao glúten: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) 10h30	Arroz e feijão carne moída ao molho Polenta Legume/verdura	Arroz e feijão carne de sobrecoxa refogada macarrão ao molho de tomate Legume/verdura	Arroz, feijão, estrogonofe falso de peito de frango Legumes/Verdura	Arroz e feijão carne de sobrecoxa refogada batata cozida Legume/verdura	Arroz e feijão, carne de sobrecoxa refogada farofa de mandioca, peito de frango desfiado e Legume/verdura
	Intolerantes		Intolerantes		
	SEM RESTRIÇÕES	glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	APLV: stroganoff com molho vermelho intolerância à lactose: Leite zero lactose glúten: molho branco com leite e amido de milho	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES
Atividade da tarde I (Berçário II integral) 13h30	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

<div>Jantar</div> <div>Berçário I)</div> <div>15h</div>	Macarrão com carne moída e cenoura ralada	Macarrão cabelo de anjo cozido com molho de frango e legumes	Risoto de peito de frango com legumes	Arroz cozido + carne moída refogada com legumes	Arroz, feijão e ovo mexido
		Intolerantes	Intolerantes		Intolerantes
		Glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	SEM RESTRIÇÕES		Ovo: arroz com peito de frango
		Macarrão com molho de carne de frango com legumes	Risoto de peito de frango com legumes		Pão francês com ovo
<div>(Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h</div>					Chá de camomila
	Intolerantes			Intolerantes	
	Glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES	sem glúten ovo: arroz com peito de frango
<div>Refeição II</div> <div>(Todas as turmas)</div> <div>16h30</div>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Semana 3	segunda-feira 16-02-26	terça-feira 17-02-26	quarta-feira 18-02-26	quinta-feira 19-02-26	sexta-feira 20-02-26
<div>Café da Manhã</div> <div>(Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV)</div> <div>8h</div>	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar
	Intolerantes				
	lactose: leite zero lactose/requeijão zero   APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose   Intolerantes ao glúten: pão sem glúten				
<div>Almoço</div> <div>(Todas as turmas)</div> <div>10h30</div>	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa ao molho Polenta cozida com legume	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão ao molho de tomate Verdura/legume
	Intolerantes				
	FERIADO	FERIADO	FERIADO	SEM RESTRIÇÕES	glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo
<div>Refeição da tarde I</div> <div>(Berçário II integral)</div> <div>13h30</div>	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FRUTA	FRUTA

<b>Jantar</b> Berçário I) <b>15h</b>	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Polenta cozida com coxa sobrecoxa e legumes	Macarrão com carne moída
				<b>Intolerantes</b>	
				<b>SEM RESTRIÇÕES</b>	<b>glúten/ovo:</b> macarrão sem glúten/ovo
(Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) <b>15h</b>	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Bolo de banana sem açúcar (receita em anexo)	Torta salgada de frango desfiado com legumes variados, Chá de camomila
				<b>Intolerantes</b>	
				<b>glúten:</b> utilizar farinha de arroz ou amido no preparo <b>lactose/APLV:</b> fazer a massa sem leite e não colocar o requeijão <b>Ovo:</b> substituir com a linhaça	<b>glúten:</b> utilizar farinha de arroz ou amido no preparo <b>lactose/APLV:</b> fazer a massa sem leite e não colocar o requeijão <b>Ovo:</b> substituir com a linhaça
<b>e II</b> (todas as turmas) <b>16h30</b>	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FRUTA	FRUTA
<b>Semana 4</b>				<b>quinta-feira 26-02-26</b>	<b>sexta-feira 27-02-26</b>
<b>Café da Manhã</b> (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) <b>8h</b>	Pão caseiro com nata, leite m cacau sem açúcar	Pão caseiro com doce de fruta sem açúcar, leite com cacau sem açúcar	Pão caseiro com manteiga, rolo sem açúcar	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar
	<b>Intolerantes</b>				
	<b>lactose:</b> leite zero lactose/requeijão zero   <b>APLV:</b> bebida vegetal/margarina zero lactose   <b>Intolerantes ao glúten:</b> pão sem glúten				
<b>Almoço</b> (Todas as turmas) <b>10h30</b>	Arroz e feijão Carne moída Polenta cozida Verdura/legume	Arroz e feijão Sobrecoxa e macarrão ao molho de tomate Verdura/legume	Arroz e feijão Carne bovina em cubos refogada Polenta cozida Verdura/legume	Arroz e feijão Sobrecoxa assada e maionese de batatas (receita abaixo) Verdura/legume	Farofa, frango desfiado cremoso Verdura/legume
	<b>Intolerantes</b>				

	SEM RESTRIÇÕES	glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	SEM RESTRIÇÕES	ovo/intolerantes ou alérgicos ao leite: batata cozida sem o molho/leite zero lactose	intolerantes ou alérgicos ao leite: frango desfiado sem o creme/leite zero lactose
da tarde I Berçário II integral) 13h30	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Jantar Berçário I) 15h	Pão com carne moída	Macarrão com molho de coxa sobre coxa	Carreteiro verdura/legumes	Arroz, feijão e omelete (com tomate e cebola)	Polenta com molho de tomate ao frango desfiado e legume
		glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo			
		Pão torrado com manteiga, orégano,tomate chá sem açúcar.			
(Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	Intolerantes				
	gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	glúten: pão sem glúten Intolerância/alergia ao leite: Margarina zero lactose	SEM RESTRIÇÕES	ovo: substituir por outra proteína (carne ou frango)	SEM RESTRIÇÕES
e II das as turmas) 16h30	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Cálculo do Cardápio	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Cálcio, Ferro, Vit A e C
Média Semanal	775 kcal	133 g	33 g	15 g	208 mg, 4 mg, 918 mg, 48
Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)			Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)		
O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 06/2020 e as leis vigentes da alimentação escolar.					
A introdução alimentar ao 6 meses deve ser iniciada SOMENTE após a autorização dos pais, e de preferência primeiro em casa.					
Oferecer água e pequenas quantidades nos intervalos quando a criança começar a introdução alimentar.					
Cardápio sujeito a alterações. Elaborado e revisado pela nutricionista responsável técnica e Quadro Técnico.					
As frutas são escolhidas conforme a época e a sazonalidade.					
As saladas devem ser oferecidas cruas ou cozidas, alternando e diversificando diariamente.					
Maionese de batata		Doce de fruta sem açúcar			
Ingredientes:	Modo de preparo:	Ingredientes:	Modo de preparo:	Como esterilizar:	

1 copo de leite bem gelado 1 batata cozida e descascada 1/2 cenoura 1 pitada de sal Óleo para dar ponto	No liquidificador, adicione o leite bem gelado, a batata cozida fria em pedaços, 1/2 cenoura cozida descascada e o sal. Bata bem e adicione o óleo aos poucos até obter uma textura cremosa.	<b>1ª opção:</b> 3 kg de maçã cozida 3 kg de banana 1 litro de suco de uva 3 pedaços de mandioca crua Cravo e canela a gosto	Cozinhar a maçã picada sem casca e depois escorrer. Bater todos os ingredientes, levar a panela e ferver bem até reduzir (diminuir o volume). Deixar esfriar e colocar em um pote de vidro esterilizado na geladeira.	Lavar bem o pote de vidro e ferver em uma panela grande por 15 minutos. Após, pegar os vidros com um pegador e colocar em um pano bem limpo virado para baixo até secar. Após completamente seco, guarde-o com a tampa fechada.
<b>Receita de requeijão caseiro</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Modo de preparo:</b>			
1 litro de leite 3 colheres de sopa de vinagre 1 pitada de sal 1 colher de manteiga	Esquente o leite até amornar e adicione o vinagre. Quando talhar, coe e bata no liquidificador com manteiga e o sal.			
<b>Frango desfiado cremoso</b>	<b>Modo de preparo:</b>			
1 kg de peito de frango cozido e desfiado 1 kg de batata inglesa 2 cenouras raladas sal a gosto	cozinhar as batatas após amassar adicionar aos poucos leite até dar o ponto. A cenoura ralada deve dar uma fervura para ficar macia, em uma travessa grande misturar tudo se for necessário acrescentar sal.			
<b>Mini Pizza</b>	<b>Modo de preparo:</b>			
1 xícara de leite 2 colheres de chá de açúcar 1/2 col chá de sal 1 col de sopa fermento biológico 2 ovos 2 colheres de sopa manteiga 4 e 1/2 xícara de farinha de trigo	adicionar todos os ingredientes em uma tigela após acrescentar farinha até formar uma massa deixe descansar até que dobre de tamanho, abra a massa e corte em formato redondo			
<b>Massa para torta salgada aberta</b>	<b>Modo de preparo:</b>			
1 kg de farinha de trigo 600ml de água 6 colheres de sopa de óleo 1 colher de sopa de sal 1 sachê de fermento biológico	junte os ingredientes secos em uma bacia misture,cuidar com o fermento não entrar em contato com o sal, adicione o óleo e metade da quantidade da água misture na massa até modelável sove até se esticar e se rompe facilmente. Deixe a massa crescer e faça a massa em bolinha ou esticada para torta e asse. pode acrescentar recheio de carne.			
<b>Bolo de banana sem açúcar, sem leite e sem glúten*</b>	<b>Bolo de banana sem ovo*</b>			

*(substituir a farinha de trigo por farinha de arroz na presença de alunos com alergia ao glúten)	4 ovos 4 bananas grandes 1/2 xícara de óleo 2 xícaras de farinha de trigo 1 colher de sopa de fermento em pó	*Fazer somente para alérgicos a ovo	3 bananas maduras 1 xícara de farinha de trigo 1 xícara de açúcar 1/2 colher de sopa de fermento 1 colher de óleo	
<b>Modo de preparo:</b>	Bater em liquidificador os ovos, óleo e as bananas até ficar uma massa lisa. Após, misturar com em uma bacia a farinha eo fermento em pó.	<b>Modo de preparo:</b>	Bater em liquidificador as bananas, o óleo e açúcar até ficar uma massa lisa. Após, misturar com em uma bacia a farinha eo fermento em pó.	
<b>Rendimento:</b>	25 porções	<b>Rendimento:</b>	5 porções	