

SEMANA 1	REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 03/11/2025	TERÇA-FEIRA 04/11/2025	QUARTA-FEIRA 05/11/2025	QUINTA-FEIRA 06/11/2025	SEXTA-FEIRA 07/11/2025
	CAFÉ DA MANHÃ	Fruta Leite c/ cacau	Pão de Sal com Manteiga Café c/ leite	Pão de Sal com Manteiga Café c/ leite	Creme prestige (leite, amido, cacau e coco ralado...)- servido no prato	Pão de Sal com Manteiga Leite c/ café
	LANCHE DA MANHÃ	Banana da terra	Fruta	Fruta	Fruta	Milkshake de manga (leite, banana congelada, polpa de manga)
	ALMOÇO	Arroz /feijão Peito de frango em cubinhos ensopado c/ chuchu e cenoura em cubinhos Couve-flor refogada	Arroz/feijão Purê de mandioca Ragu de carne bovina desfiada Salada crua/cozida Fruta	Arroz/ feijão Estrogonofe de frango c/ creme de inhame Repolho c/ cenoura ralada	Arroz /feijão Carne moída cremosa com creme de batatas e molho de tomate Salada crua	arroz/feijão creme de abóbora c/ carne suína em cubinhos Salada crua
	LANCHE DA TARDE	Torta Salgada de Liquidificador com frango desfiado e legumes + Suco	Pão c/ carne moída suco	Bolo de banana c/ aveia Suco de fruta	Mingau de fubá c/ carne e couve fininha	Macarrão ao alho e óleo Molho de carne

Observações Gerais:

SUBSTITUIR O CAFÉ COM LEITE, LEITE QUEIMADO E IOGURTE POR LEITE COM CACAU, OU LEITE BATIDO COM FRUTA OU LEITE COM AMEIXA PARA

OS ALUNOS DA CRECHE (0 – 3 ANOS)

NÃO USAR AÇÚCAR NO LEITE OU SUCO PARA OS ALUNOS DA CRECHE (0 – 3 ANOS)

O HAMBÚRGUER DOS ALUNOS DA CRECHE DEVERÁ SER CASEIRO;

NÃO ADICIONAR AÇÚCAR NO BOLO DE BANANA. ADOÇAR COM A PRÓPRIA BANANA E AMEIXA.

SEMANA 2	REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 10/11/2025	TERÇA-FEIRA 11/11/2025	QUARTA-FEIRA 12/11/2025	QUINTA-FEIRA 13/11/2025	SEXTA-FEIRA 14/11/2025
	CAFÉ DA MANHÃ	Pão de Sal com Manteiga Leite c/ café	Pão de Sal com Manteiga iogurte	Pão de Sal com Manteiga Leite c/ cacau	Pão de Sal com Manteiga Leite c/ café	Pão de Sal c/ requeijão Leite c/ café
	LANCHE DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Banana da terra
	ALMOÇO	Arroz/caldinho de Feijão (uso do caldo do feijão cozido) Feijão Tropeiro (feijão, farinha, couve, carne suína em cubinhos, ovos) Salada crua	Arroz/feijão Caldo de mandioca Carne moída refogada Salada de alface+pepino em rodela finas +laranja em gomos s/ pele	Arroz/Feijão Moqueca de filé de frango Pirão de caldo de frango Salada de Repolho picado com Cenoura ralada e Maçã em fatias finas	Arroz /feijão Estrogonofe de carne bovina c/ creme de inhame salada repolho ralado+tomate	Arroz /feijão Carne suína com cubinhos c/ cenoura Caldinho de abóbora
	LANCHE DA TARDE	Pão com molho de carne moída (Pão francês,carne moída ao molho c/ legumes)	Torta Solar c/ frango (receitas) Suco de fruta	Pão de queijo c/ fake de batata-doce Leite com Café	Canjiquinha com carne bovina em cubinhos e legumes (batata,abóbora chuchu, tomate)	Arroz doce Fruta

Observações Gerais:

SUBSTITUIR O CAFÉ COM LEITE, LEITE QUEIMADO E IOGURTE POR LEITE COM CACAU, OU LEITE BATIDO COM FRUTA OU LEITE COM AMEIXA PARA OS ALUNOS DA CRECHE (0 – 3 ANOS)
 NÃO USAR AÇÚCAR NO LEITE OU SUCO PARA OS ALUNOS DA CRECHE (0 – 3 ANOS)
 O HAMBÚRGUER DOS ALUNOS DA CRECHE DEVERÁ SER CASEIRO;
 NÃO ADICIONAR AÇÚCAR NO BOLO DE BANANA. ADOÇAR COM A PRÓPRIA BANANA E AMEIXA.

SEMANA 3	REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 17/11/2025	TERÇA-FEIRA 18/11/2025	QUARTA-FEIRA 19/11/2025	QUINTA-FEIRA 20/11/2025	SEXTA-FEIRA 21/11/2025
	CAFÉ DA MANHÃ	Pão de Sal com requeijão Leite c/ café	Pão de Sal com Manteiga Leite c/ cacau	Pão de Sal com Manteiga Leite queimado	_____	_____
	LANCHE DA MANHÃ	fruta	Fruta	Fruta		
	ALMOÇO	Arroz /feijão Carne suína em cubinhos c/ batatas Farofa colorida	Arroz /feijão Estrogonofe de frango Salada de alface+tomate em cubinhos +laranja em gomos s/ pele	Arroz Feijoada (feijão, linguicinha suína, cenoura em rodela, banana da terra cozida) Salada Crocante de Cenoura ralada, Pepino em fatias finas, Couve picada fininha e tomate em cubos	_____	_____
	LANCHE DA TARDE	Mingau de fubá c/ carne Suína desfiada e couve fininha	Pão de Sal c/ molho de frango desfiado e Legumes Suco de fruta	Buraco quente (pão de sal, molho Carne bovina desfiada tomate,pimentão)+ suco de fruta	_____	_____

Observações Gerais:

SUBSTITUIR O CAFÉ COM LEITE, LEITE QUEIMADO E IOGURTE POR LEITE COM CACAU, OU LEITE BATIDO COM FRUTA OU LEITE COM AMEIXA PARA OS ALUNOS DA CRECHE (0 – 3 ANOS)
 NÃO USAR AÇÚCAR NO LEITE OU SUCO PARA OS ALUNOS DA CRECHE (0 – 3 ANOS)
 O HAMBÚRGUER DOS ALUNOS DA CRECHE DEVERÁ SER CASEIRO;
 NÃO ADICIONAR AÇÚCAR NO BOLO DE BANANA. ADOÇAR COM A PRÓPRIA BANANA E AMEIXA.

SEMANA 4	REFEIÇÃO/ HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA 24/11/2025	TERÇA-FEIRA 25/11/2025	QUARTA-FEIRA 26/11/2025	QUINTA-FEIRA 27/11/2025	SEXTA-FEIRA 28/11/2025
	CAFÉ DA MANHÃ	Pão de Sal com requeijão Leite c/ café	Fruta Vitamina de frutas ou polpa	Pão de Sal com Manteiga Leite c/ café	Pão de Sal com Manteiga Vitamina de frutas ou polpa	Pão de Sal com manteiga Leite c/ café
	LANCHE DA MANHÃ	Fruta	Fruta	fruta	fruta	Milho-verde
	ALMOÇO	Arroz/feijão carne suína acebolada Creme de inhame Salada crua	Arroz/feijão Almondegas ao sugo Farofa de couve* e banana* (farinha M, banana T, couve, tempero verde*) Salada crua	Arroz/feijão Cubos de filé de frango ensopado com taioba e tomate (tomate, cebola, taioba picadas como couve..)	Arroz /feijão Polenta Carne suína em cubos ao molho de tomate c/ legumes Salada crua	Arroz/ feijão Frango em cubinhos c/ tomate, milho verde) Caldo de inhame Salada de repolho+tomate+maçã em cubinhos
	LANCHE DA TARDE	Canjicão Fruta	Canjiquinha c/ carne moida e legumes (inhame, tomate, abóbora madura e taioba)	Bolo pink power (receitas) Suco de fruta	Pão de Sal c/ carne moida e Legumes Suco de fruta	Omelete de Legumes Assado (tomate, cenoura, chuchu, cebola...) Suco de fruta

Observações Gerais:

SUBSTITUIR O CAFÉ COM LEITE, LEITE QUEIMADO E IOGURTE POR LEITE COM CACAU, OU LEITE BATIDO COM FRUTA OU LEITE COM AMEIXA PARA OS ALUNOS DA CRECHE (0 – 3 ANOS)
 NÃO USAR AÇÚCAR NO LEITE OU SUCO PARA OS ALUNOS DA CRECHE (0 – 3 ANOS)
 O HAMBÚRGUER DOS ALUNOS DA CRECHE DEVERÁ SER CASEIRO;
 NÃO ADICIONAR AÇÚCAR NO BOLO DE BANANA. ADOÇAR COM A PRÓPRIA BANANA E AMEIXA.

TORTA SOLAR DE ABÓBORA COM FRANGO (NO LIQUIDIFICADOR)

♥ Ingredientes

Massa

- 2 xícaras (chá) de abóbora cozida e amassada (cabotiá ou moranga)
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Sal e temperos á gosto

Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 tomate picado (sem sementes)
- Cheiro-verde a gosto
- 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso ou creme de leite (opcional)
- Sal e temperos a gosto (colorau, páprica, orégano...)

🕒 Modo de preparo

1. Recheio

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Adicione o frango desfiado, tomate e temperos.
3. Cozinhe por alguns minutos até o frango ficar bem temperado.
4. Finalize com cheiro-verde e, se quiser, misture o requeijão para dar cremosidade. Reserve.

2. Massa

1. No liquidificador, bata os ovos, o óleo, o leite e a abóbora até formar um creme liso.
2. Acrescente a farinha, o queijo e o sal, e bata até misturar.
3. Por último, adicione o fermento e apenas pulse para incorporar levemente.

3. Montagem

1. Unte uma forma média (retangular ou redonda) com óleo e farinha.
2. Despeje metade da massa, espalhe o recheio de frango, e cubra com o restante da massa.
3. Se quiser, polvilhe um pouco de queijo ralado por cima.

4. Forno

- Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 35 a 45 minutos, ou até dourar.

BOLO PINK POWER (DE BETERRABA)– TABULEIRO GRANDE

Ingredientes

- 3 beterrabas médias (cozidas e picadas ou cruas raladas)
- 6 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar (pode usar mascavo ou demerara)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Opcional: 1 colher (chá) de essência de baunilha ou canela a gosto

Cobertura (opcional)

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de suco de laranja ou limão

Modo de preparo

1. **Pré-aqueça o forno** a 180 °C e unte um tabuleiro grande com óleo e farinha.
2. No liquidificador, bata **as beterrabas, ovos e óleo** até formar um creme homogêneo.
3. Acrescente o açúcar e bata novamente.
4. Em uma tigela, misture a **farinha, fermento e sal**.
5. Incorpore delicadamente a mistura do liquidificador à farinha, até formar uma massa uniforme.
6. Despeje a massa no tabuleiro e leve ao forno por **35 a 45 minutos**, ou até que um palito saia limpo.
7. Se desejar, misture os ingredientes da cobertura e espalhe sobre o bolo ainda morno.

Dicas

- Para uma versão mais saudável, substitua **1 xícara de farinha por aveia** e reduza o açúcar para 1 e 1/2 xícaras.