



ALMOÇO GERAL					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem					Arroz 1 Feijão Estrogonofe de carne Batata palha Acelga e tomate
2º Sem	4 RECESSO	5 FERIADO	6 FERIADO	7 Arroz Feijão Omelete Espaguete ao molho sugo Couve-flor e chuchu	8 Arroz Feijão Bife á milanese no forno* Legumes salteados Mix de saladas verdes
3º Sem	11 Arroz Feijão Carne moída Quirera Acelga e brócolis	12 Arroz Feijão Frango xadrez Farofa de cenoura Alface e couve	13 Arroz Feijão Peixe assado Repolho refogado alface roxa	14 Arroz Lentilha sem embutidos* Carne de panela Polenta cremosa Vagem e beterraba ralada	15 Arroz Feijão Fricassê de frango Salada tabule
4º Sem	18 Arroz Feijão Frango em cubos ao molho Flocarina Tomate e couve flor	19 Arroz Feijão Bife acebolado Batata assada Repolho com abacaxi e alface	20 Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada Farofa nutritiva com aveia Pepino e cenoura cozida	21 Arroz integral Feijão preto Quibe assado Creme de espinafre Beterraba cozida e chuchu	22 Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com carne Repolho verde e roxo
5º Sem	25 Arroz Feijão Picadinho de carne Abóbora Alface	26 Arroz Feijão Filé de frango Parafuso á primavera Pepino japonês e brócolis	27 Arroz Feijão Tiras de carne refogada Berinjela assada alface roxa	28 Arroz integral Feijão Coxa e sobrecoxa ao molho Quirera Cenoura ralada e pepino	29 Arroz Feijão Lasanha á bolonhesa Salada de Mix verdes

*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; **As saladas são variadas de acordo com a sazonalidade;*** As9h30min é servido um iogurte ou biscoito ****Às 14h é servida uma Fruta ou Vitamina;****Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado.



CAFÉ DA MANHÃ/ DESJEJUM

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem					Chá de hortelã 1 Pão integral com geleia de orgânica
2ªSem	RECESSO 4	FERIADO 5	FERIADO 6	Achocolatado 7 Biscoito doce/salgado	Chá de hortelã 8 Pão integral com geleia de fruta orgânica
3ªSem	Café com leite 11 Biscoito doce/salgado	Chá de erva doce 12 Pão com geleia de fruta	Café com leite 13 Pão integral com geleia de fruta	Achocolatado 14 Biscoito doce/salgado	Café com leite 15 Biscoito doce/salgado
4ªSem	Café com leite 18 Biscoito doce/salgado	Chá de erva doce 19 Pão com margarina	Café com leite 20 Biscoito doce/salgado	Achocolatado 21 Biscoito doce/salgado	Chá de erva doce 22 Pão com margarina
5ªSem	Café com leite 25 Biscoito doce/salgado	Chá de hortelã 26 Pão integral com margarina	Café com leite 27 Biscoito	Achocolatado 28 Pão com margarina	

LANCHE DA TARDE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem					1
2ªSem	RECESSO 4	FERIADO 5	FERIADO 6	Suco natural 7 Bolo de chocolate	Pudim de baunilha 8
3ªSem	Macarronada 11 Com picadinho de carne	Vitamina de banana 12 Pão com geleia de fruta orgânica	Polentina com carne moída 13	Suco natural 14 Cuscuz com ovo mexido com temperos naturais	Mingau de arroz/milho 15
4ªSem	Pudim de morango 18	Sucrilhos com leite 19	Risoto de frango 20 Com legumes	Suco 21 Sanduíche natural (Pão integral, patê de frango, cenoura, alface crespa, pepino japonês e tomate)	Chá de capim limão 22 Pão com queijo
5ªSem	Parafuso com frango 25 E legumes	Suco 26 Cuscuz com ovo mexido com temperos naturais	Macarrão com carne moída 27	Suco natural 28 Bolo de maçã e aveia	Bebida láctea 29 Biscoito

*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; **As saladas são variadas de acordo com a sazonalidade;*** As9h30min é servido um iogurte ou biscoito ****Às 14h é servida uma Fruta ou Vitamina;****Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado.



Centro de Educação Infantil A Mão Cooperadora-LINDÓIA

CARDÁPIO MARÇO/2019



*CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; **As saladas são variadas de acordo com a sazonalidade;*** As9h30min é servido um iogurte ou biscoito ****Às 14h é servida uma Fruta ou Vitamina;****Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado.