



CAFÉ DA MANHÃ/ DESJEJUM - CRIANÇAS DE 3 - 6 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem		Chá de erva doce 1 Pão de batata doce com manteiga 1 opção de fruta	FERIADO 2	Vitamina de banana 3 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Café com leite 4 Biscoito de leite sem recheio 1 opção de fruta
2º Sem	Café com leite 7 Biscoito de leite sem recheio 1 opção de fruta	Chá de hortelã 8 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Vitamina de banana e maçã 9 Biscoito de leite simples 1 opção de fruta	Chá de hortelã 10 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Suco de uva integral 11 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta
3ª Sem	RECESSO 14	FERIADO 15	Suco de uva integral 16 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Chá de erva doce 17 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Chá de hortelã 18 Ovo mexidos 1 opção de fruta
4º Sem	Café com leite 21 Biscoito de leite sem recheio 1 opção de fruta	Chá de camomila 22 Pão de cenoura com manteiga 1 opção de fruta	Vitamina de mamão 23 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Suco de uva integral 24 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Sucrilhos sem açúcar 25 Com leite 1 opção de fruta
5º Sem	Café com leite 28 Biscoito de leite sem recheio 1 opção de fruta	Chá de camomila 29 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Suco de uva integral 30 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta		

*Leite com café: preparação com limite de oferta! 70% leite e 30% café somente!

NUTRICIONISTA VANESSA DE CARLI CRN8/10222

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; **As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;* Às 14h é servido uma porção de fruta; ***Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças.**



ALMOÇO GERAL – CRIANÇAS DE 3 A 6 ANOS					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem		Arroz 1 Feijão Bife acebolado Parafuso ao molho sugo Cenoura ralada e chuchu	2 FERIADO	Arroz 3 Feijão Filé de frango acebolado Batata doce cozida Pepino japonês e tomate	Arroz 4 Feijão Lasanha á bolonhesa Tabule
2ª Sem	Arroz 7 Feijão Ovo de galinha cozido Parafuso ao molho sugo Alface crespa e beterraba ralada	Arroz 8 Feijão Carne moída refogada Batata inglesa cozida Acelga e pimentão	Arroz 9 Feijão Frango xadrez com legumes Couve-flor e tomate	Arroz 10 Lentilha Tiras de carne aceboladas Polenta cremosa Repolho roxo e cenoura cozida	Arroz 11 Feijão Almôndegas de frango ao molho Espaguete alho e óleo Couve manteiga com laranja
3ª Sem	14 RECESSO	15 FERIADO	Arroz 16 Feijão Ovos mexidos com queijo e tomate Legumes Acelga e couve-flor	Arroz 17 Lentilha Carne de panela Polenta cremosa Beterraba cozida e alface	Arroz 18 Feijão Fricassê de frango Mix de folhosos com maçã
4ª Sem	Arroz 21 Feijão Estrogonofe de frango Batata palha Repolho e pepino japonês	Arroz 22 Feijão Fígado acebolado Farofa com ovos Couve-flor e cenoura ralada	Arroz 23 Feijão Filé de frango Legumes assados Beterraba ralada e alface	Arroz integral 24 Feijão Quibe assado Purê de batata Pepino japonês e Brócolis	Arroz 25 Feijão Coxa e sobrecoxa assada Macarrão ao molho branco Pimentão amarelo e tomate
5ª Sem	Arroz 28 Feijão Ovo cozido Legumes refogados Alface e tomate	Arroz 29 Feijão Lombo suíno assado Com legumes refogados Repolho roxo com maçã	Arroz 30 Feijão Coxa e sobrecoxa ao molho Polenta cremosa Acelga e beterraba		

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; **As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;* Às 14h é servido uma porção de fruta; ***Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças.**



Centro de Educação Infantil A Mão Cooperadora – LINDÓIA

CARDÁPIO NOVEMBRO 2022



LANCHE DA TARDE - CRIANÇAS DE 3 – 6 ANOS					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem		Caldo de feijão 1 Com carne de panela	2 FERIADO	Suco natural 3 Bolo de cenoura sem cobertura	Chá de capim limão 4 Pipoca salgada + 1 opção de fruta
2ª Sem	Risoto de frango 7	Polenta cremosa 8 Com carne de panela	Sopa de macarrão 9 Com frango	Chá de camomila 10 Cuscuz com linguiça de frango	Mingau de amido de milho 11
3ª Sem	14 RECESSO	15 FERIADO	Sopa de legumes 16 Com macarrão	Suco do Hulk (verde) 17 Couve, abacaxi e limão	Quirera com 18 Carne moída
4ª Sem	Sopa de frango 21 Com macarrão	Canja de frango 22	Sagu com leite 23	Buffet de frutas 24 (Banana, pera, melancia, manga e mamão) Com opcional de aveia em flocos	Vitaminas de frutas 25 Pão semi integral com manteiga
5ª Sem	Risoto de frango 28	Creme de batata 29 Com carne de panela	Vitamina de frutas 30 Pipoca salgada + 1 opção de fruta		

NUTRICIONISTA VANESSA DE CARLI CRN8/10222

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; **As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;* Às 14h é servido uma porção de fruta; ***Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças.**