



Centro de Educação Infantil A Mão Cooperadora – LINDÓIA

CARDÁPIO MARÇO 2023



CAFÉ DA MANHÃ/ DESJEJUM					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem			Chá de erva doce 1 Pão de fubá com manteiga 1 opção de fruta	Café com leite 2 Biscoito simples 1 opção de fruta	Chá de camomila 3 Pão de fubá com manteiga 1 opção de fruta
2º Sem	Café com leite 6 Biscoito de leite sem recheio 1 opção de fruta	Chá de hortelã 7 Pão semi integral (com aveia) e manteiga 1 opção de fruta	Café com leite 8 Biscoito de leite simples 1 opção de fruta	Chá de hortelã 9 Pão semi integral (com aveia) e manteiga 1 opção de fruta	Vitamina de maçã 10 Biscoito de leite 1 opção de fruta
3ª Sem	Café com leite 13 Biscoito de leite sem recheio 1 opção de fruta	Chá de hortelã 14 Pão de cenoura com manteiga 1 opção de fruta	Café com leite 15 Biscoito de leite sem recheio 1 opção de fruta	Chá de erva doce 16 Pão de cenoura com manteiga 1 opção de fruta	Chá de hortelã 17 Ovos mexidos 1 opção de fruta
4º Sem	Café com leite 20 Biscoito de leite sem recheio 1 opção de fruta	Chá de camomila 21 Pão semi integral (com aveia) e manteiga 1 opção de fruta	Vitamina de mamão 22 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Café com leite 23 Pão semi integral (com aveia) e manteiga 1 opção de fruta	Vitamina de mamão 24 Biscoito de leite 1 opção de fruta
5º Sem	Café com leite 27 Biscoito de leite sem recheio 1 opção de fruta	Chá de camomila 28 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Vitamina de mamão 29 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Café com leite 30 Pão de fubá com manteiga 1 opção de fruta	Chá de hortelã 31 Ovo mexidos 1 opção de fruta

***Leite com café: preparação com limite de oferta! 70% leite e 30% café somente! Café tradicional, não pode ser utilizado café extra forte.**

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 MARÇO 2023



ALMOÇO GERAL					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem			Arroz 1 Feijão Frango xadrez com espaguete (não usar instantâneo) Alface roxa e cenoura ralada	Arroz 2 Feijão Bife acebolado Batata doce cozida Beterraba ralada e brócolis	Arroz 3 Feijão Estrogonofe de frango Batata palha Repolho roxo e chuchu
2ª Sem	Arroz 6 Feijão Carne moída Polenta cremosa Acelga e chuchu	Arroz 7 Feijão preto Sobrecoxa assada Rodelas de abobrinha assadas Pepino japonês	Arroz 8 Feijão Tiras de carne aceboladas Parafuso alho e óleo Beterraba ralada e couve-flor	Arroz 9 Feijão Filé de frango acebolado Creme de milho Acelga e pimentão colorido	Arroz 10 Feijão Almôndegas de frango ao molho Espaguete alho e óleo Alface roxa com laranja
3ª Sem	Arroz 13 Feijão Fritatta (Batata com ovos) Penne a primavera Alface crespa e tomate	Arroz 14 Feijão Carne de panela Mandioca cozida Alface roxa e cenoura crua	Arroz 15 Feijão Pernil assado Farofa com cenoura Beterraba cozida e couve	Arroz integral 16 Feijão Tiras de frango Repolho refogado Couve-flor e pepino japonês	Arroz 17 Feijão Quibe assado recheado com tomate Repolho com abacaxi
4ª Sem	Arroz 20 Feijão Ovo cozido Parafuso á primavera Alface crespa e tomate	Arroz 21 Lentilha Frango em cubos Brócolis ao molho branco Beterraba cozida e acelga	Arroz 22 Feijão preto Fígado acebolado Purê de batata Brócolis e tomate	Arroz 23 Feijão Coxa e sobrecoxa ao molho Legumes refogados Pepino japonês e cenoura ralada	Arroz 24 Feijão Bife a pizzaiolo (com queijo e tomate) Cenoura refogada Mix de folhosos com maçã
5ª Sem	Arroz 27 Feijão Linguixa de frango Suflê de cenoura Pimentão colorido e alface	Arroz 28 Feijão preto Carne moída refogada Berinjela assada Vagem e pepino japonês	Arroz 29 Feijão Peixe sem espinhos (tilápia, pescada branca, cação) Legumes salteados Beterraba ralada e couve	Arroz 30 Lentilha sem embutidos Tiras de carne aceboladas Macarrão com brócolis ao molho Alface e tomate	Arroz 31 Feijão Fricassê de frango Tabule

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 MARÇO 2023



LANCHE DA TARDE					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem			Sopa de feijão com macarrão 1	Chá de capim limão 2 Pão francês com ovos mexidos	Sorbet de manga sem açúcar 3 Com opcional de aveia
2ªSem	Sopa de macarrão com legumes 6	Macarronada 7	Caldo de feijão Com músculo 8	Chá de erva doce 9 Bolo de fubá sem cobertura	Suco do hulk 10 Pipoca salgada 1 opção de fruta
3ªSem	Sopa de macarrão com carne 13	Espaguete com carne moída 14	Risoto de frango 15	Chá de capim limão 16 Panqueca de espinafre com frango desfiado	Suco de laranja com cenoura 17 Cuscuz com carne moída
4ªSem	Canja 20	Vitamina de frutas 21 Pão com manteiga	Penne à bolonhesa 22	Chá de camomila 23 Bolo de pão de queijo	Sorbet de banana sem açúcar 24 Com opcional de aveia
5ªSem	Risoto de carne bovina 27	Creme de batata com cenoura 28	Sopa de legumes 29	Chá de hortelã 30 Pão francês com tiras de carnes	Suco de laranja com manga 31 Pipoca salgada 1 opção de fruta
Observação> Em dias quentes, ofertar chá gelado para o consume das crianças. Caso faça frio no dia dos sorbet trocar o lanche.					

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.**