



Centro de Educação Infantil Mão Cooperadora – PIRAQUARA

CARDÁPIO MARÇO 2026



CAFÉ DA MANHÃ/ DESJEJUM					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem	Leite com café 2 Rosquinha de côco	Chá de hortelã 3 Bolacha de maizena	Suco de fruta 4 Bolo de cenoura	Chá de erva doce 5 Rosquinha de polvilho	Leite com cacau 6 Pão de leite com patê de frango
2º Sem	Mingau de aveia 9	Chá de erva cidreira 10 Bolacha salgada	Leite integral morno 11 Pão francês com carne moída	Chá de hortelã 12 Bolacha de leite	Leite com café 13 Ovos mexidos
3ªSem	Leite com café 16 Rosquinha de coco	Chá de melissa 17 Pipoca slagada	Suco de laranja natural 18 Pão de cenoura com manteiga	Chá de ervas 19 Cuscuz com frango	Leite com cacau 20 Pão caseiro com manteiga
4º Sem	Leite com café 23 Biscoito de leite sem recheio	Chá de camomila 24 Ovos mexidos	logurte 25 Pão semi integral com manteiga	Suco de fruta 26 Torta salgada	Leite com café 27 Bolacha salgada
5º Sem	Leite com café 30 Biscoito de maizena	Chá de ervas 31 Rosquinha de polvilho			
*Leite com café: preparação com limite de oferta! 70% leite e 30% café somente! **A quantidade de açúcar para crianças acima de 3 anos é limitada, dentro dos padrões permitidos.					

*CARDÁPIO ELABORADO POR NUTRICIONISTA. **CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; ***As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;**** Às 10h00 e às 14h00 é servido uma porção de fruta; *****Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças, *****A HIDRATAÇÃO é incentivada várias vezes ao dia pelos professores.



Centro de Educação Infantil Mão Cooperadora – PIRAQUARA

CARDÁPIO MARÇO 2026



ALMOÇO GERAL

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem	Arroz 2 Feijão preto Ovos mexidos Macarrão à primavera Acelga e cenoura	Arroz 3 Feijão branco Coxa e sobrecoxa ao molho Legumes refogados Cenoura e tomate	Arroz 4 Feijão preto Quibe assado de forma Polenta cremosa Alface e pepino	Arroz Integral 5 Feijão branco Bife ao molho Mandioca na manteiga Abobrinha e tomate	Arroz 6 Feijão preto Peixe na chapa Bolinho de arroz Alface e acelga
2ª Sem	Arroz 9 Feijão preto Moída refogada com legumes Farofa nutritiva Cenoura e beterraba	Arroz integral 10 Feijão branco Fricassê de frango Mix de legumes refogados Repolho e alface	Arroz 11 Feijão preto Isclas de carne bovina Quibebe Cenoura e beterraba	Arroz 12 Feijão branco Moela ao molho Macarrão alho e óleo Repolho e rúcula	Arroz 13 Feijão preto Copa lombo refogada Polenta cremosa Folhas verdes e chuchu
3ª Sem	Arroz 16 Feijão branco Omelete colorido Macarrão à bolonhesa Cenoura e repolho	Arroz 17 Feijão preto Moída refogada Creme de cenoura Beterraba e repolho roxo	Arroz 18 Feijão branco Pernil de panela Purê de batata Couve e tomate	Arroz integral 19 Feijão preto Tirinhas de frango Legumes refogados Repolho e chuchu	Arroz 20 Feijão branco Carne de panela com cenoura Polenta com couve Tomate e acelga
4ª Sem	Arroz 23 Feijão preto Frango moído Creme de milho Acelga e cenoura refogada	Arroz 24 Feijão branco Strogonoff de carne Batata palha Cenoura ralada e beterraba	Arroz integral 25 Feijão preto Pernil assado Farofa nutritiva Alface e rúcula	Arroz 26 Feijão branco Linguiça refogada Macarrão Repolho e chuchu	Arroz integral 27 Feijão preto Carne de panela com batata Polenta cremosa Alface e pepino
5ª Sem	Arroz 30 Feijão branco Ovos mexidos com espinafre Batata doce refogada Chuchu e tomate	Arroz 31 Feijão preto Frango xadrez Farofa colorida Tomate e brócolis			

CARDÁPIO ELABORADO POR NUTRICIONISTA. **CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; ***As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;* Às 10h00 e às 14h00 é servido uma porção de fruta; *****Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças, *****A HIDRATAÇÃO é incentivada várias vezes ao dia pelos professores.**



Centro de Educação Infantil Mão Cooperadora – PIRAQUARA

CARDÁPIO MARÇO 2026



LANCHE DA TARDE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem	Sopa de legumes com carne 2	Suco de fruta Rosquinha de coco 3	Risoto de frango 4	Leite com café Bolacha de maizena 5	Chá de ervas Ovos mexidos 6
2º Sem	Arroz carreteiro colorido com legumes 9	Sagu de uva integral 10	Leite com café Rosquinha de côco 11	Suco de fruta Pipoca salgada 12	Canja 13
3ª Sem	Polenta cremosa com linguiça 16	Salada de banana com opcional de aveia 17	Leite com café Rosquinha de polvilho 18	Creme de batata com carne 19	Suco de fruta Bolo de fubá sem cobertura 20
4º Sem	Sopa de feijão com carne e legumes 23	Vitamina de banana Buraco quente com alface e tomate 24	Macarrão com frango cremoso 25	Chá de ervas Cuscuz com ovo 26	Salada de banana com opcional de aveia 27
5º Sem	Polenta cremosa com carne desfiada 30	Arroz doce 31			

Orientação para cozinha: Triturar as ervas desidratadas no liquidificador, por uma questão atual de aceitação alimentar das crianças, em atividades incentivaremos aceitação de temperos aparentes.

CARDÁPIO ELABORADO POR NUTRICIONISTA. **CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; ***As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;* Às 10h00 e às 14h00 é servido uma porção de fruta; *****Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças, *****A HIDRATAÇÃO é incentivada várias vezes ao dia pelos professores.**