



Centro de Educação Infantil - LINDÓIA
Mão Cooperadora
CAFÉ DA MANHÃ

MARÇO
2026

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
2 Chá melissa Biscoito salgado	3 Leite com chocolate Pão semi integral com manteiga	4 Leite com café Biscoito doce s/ recheio	5 Leite com chocolate Pão caseiro simples com manteiga	6 Chá de camomila Sequinhos
9 Chá de erva doce Biscoito salgado	10 Leite com chocolate Pão semi integral com manteiga	11 Leite com café Biscoito doce s/ recheio	12 Leite com chocolate Pão caseiro simples com manteiga	13 Chá hortelã Pão semi integral com manteiga
16 Chá de camomila Biscoito salgado	17 Leite com chocolate Pão semi integral com manteiga	18 Leite com café Biscoito doce s/ recheio	19 Leite com chocolate Pão semi integral com manteiga	20 Chá mate Biscoito salgado
23 Chá de erva doce Biscoito salgado	24 Leite com chocolate Pão semi integral com manteiga	25 Leite com café Biscoito doce s/ recheio	26 Leite com chocolate Pão caseiro simples com manteiga	27 Chá hortelã Pão semi integral com manteiga
30 Chá mate Sequinhos	31 Leite com chocolate Pão semi integral com manteiga	1	2	3
6	Anotações *Leite com café: preparação com limite de oferta! 70% leite e 30% café somente! Café tradicional, não pode ser utilizado café extra forte. O chocolate em pó que adicionamos ao leite é 100% cacau			



Centro de Educação Infantil - LINDÓIA
Mão Cooperadora

MARÇO
2026

ALMOÇO

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
2 Arroz/Feijão Filezinho de Frango acebolado Macarrão alho e óleo Couve-flor no vapor	3 Arroz/Feijão Ovos mexidos com espinafre Farofa de cenoura Salada de tomate e pepino	4 Arroz/Lentilha Carne moída sequinha Batata doce cozida Repolho e cenoura ralada	5 Arroz/Feijão Frango em cubo refogado Jardineira de legumes Rúcula	6 Arroz/Feijão Estrogonofe de Carne Batata palha Pepino japonês
9 Arroz/Feijão Ovos cozidos Macarrão ao molho sugo Beterraba ralada	10 Arroz/Feijão Carne de panela Macaxeira cozida Tomate e agrião	11 Arroz integral/Feijão Sassami assado Brócolis ao molho Beterraba ralada	12 Arroz/Feijão Almôndega de carne Farofa de banana Couve manteiga c/ abacaxi	13 Arroz/Feijão Peixe assado sem espinha Purê de abóbora Tomate e alface
16 Arroz/Feijão Ovos mexidos com tomate picadinho Farofa de cenoura	17 Arroz/Feijão Carne moída sequinha Polenta cremosa Beterraba ralada	18 Arroz/Lentilha Sobrecoca assada Brócolis ao vapor Tomate e rúcula	19 Arroz/Feijão Bife bovino acebolado Batata rústica Couve manteiga	20 Arroz/Feijão Peito de frango grelhado Maionese
23 Arroz/Feijão Filezinho de Frango acebolado Parafuso alho e óleo	24 Arroz/Feijão Ovos mexidos Purê de Batata Alface e cenoura ralada	25 Arroz/Feijão Fígado bovino acebolado Farofa de alho Tomate e pimentão	26 Arroz/Feijão Sassami assado Creme de milho Repolho roxo ralado	27 Arroz/Feijão Lasanha de carne moída Mix de folhas com tomate
30 Arroz/Feijão Omelete de forno colorido Espaguete alho e óleo Cenoura ralada	31 Arroz/Feijão Linguíça de frango assada Beterraba cozida Pepino japonês	1	2	3
6	Anotações CARDÁPIO ELABORADO POR NUTRICIONISTA. SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade; As 9h30 e às 14h, `são servidos uma porção de fruta para todas as turmas; 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 pelas professoras da turma.			



Centro de Educação Infantil - LINDÓIA
Mão Cooperadora
LANCHE DA TARDE

MARÇO
2026

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
2 Mingau de amido (com cacau) Bolacha salgada	3 Macarronada a bolonhesa	4 Polenta cremosa	5 Sopa de carne com batata	6 Vitamina de fruta Pão francês e manteiga
9 Sucrilhos sem açúcar com leite	10 Sopa de legumes	11 Bolo de cenoura e leite com chocolate	12 Sanduiche natural de frango	13 Sagu com suco de uva 100% integral
16 Mingau de amido (com cacau) Bolacha salgada	17 Quirera	18 Canja de galinha	19 Canjica	20 Pipoca com suco de fruta
23 Polenta cremosa	24 Biscoito de amido com côco Suco natural	25 Cuscuz com ovos chá mate gelado com limão	26 Bolo de banana com aveia e leite com canela	27 Sagu com suco de uva 100% integral
30 Sucrilhos sem açúcar com leite	31 Risoto	1	2	3
6	Anotações NÃO É PERMITIDO ADOÇAR COM AÇÚCAR, ADOÇANTE OU MEL PREPARAÇÕES DE CRIANÇAS MENORES DE 3 ANOS A hidratação é incentivada várias vezes ao dia pelas professoras da turma. Em dias quentes ofertar chás gelados para o consumo das crianças. RECEITAS COM LEITE INTEGRAL SÃO SUBSTITUÍDAS PELO LEITE ZERO LACTOSE PARA INTOLERANTES OU APLV.			