



Centro de Educação Infantil A Mão Cooperadora – LINDÓIA

CARDÁPIO SETEMBRO 2021



CAFÉ DA MANHÃ/ DESJEJUM - MATERNAL I					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ºSem			Chá de hortelã 1 Pão semi integral com manteiga	Chá de erva doce 2 Pão semi integral com manteiga	Chá de camomila 3 Fruta
2ºSem	RECESSO 6	FERIADO 7	FERIADO 8	Chá de hortelã 9 Fruta	Chá de capim limão 10 Pão com ovos mexidos
3ºSem	Chá de camomila 13 Pão semi integral com geleia	Chá de hortelã 14 Biscoito simples doce/salgado	Chá de capim limão 15 Pão com ovos mexidos	Vitamina de fruta 16 Biscoito simples doce/salgado	Chá de hortelã 17 Fruta
4ºSem	Mingau de aveia 20 Com banana	Chá de capim limão 21 Pão semi integral com geleia de frutas	Chá de hortelã 22 Pão semi integral com manteiga	Chá de erva doce 23 Pão semi integral com manteiga	Chá de camomila 24 Fruta
5ªSem	Vitamina de fruta 27 Biscoito de leite	Chá de camomila 28 Pão semi integral com manteiga	Mingau de fubá 29	Chá de capim limão 30 Pão semi integral com geleia	

Observação: Líquidos sem adição de açúcar para crianças menores de 3 anos.

CAFÉ DA MANHÃ/ DESJEJUM – MATERNAL II E PRÉ					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ºSem			Chá de hortelã 1 Pão semi integral com manteiga	Chá de erva doce 2 Pão semi integral com manteiga	Chá de camomila 3 Fruta
2ºSem	RECESSO 6	FERIADO 7	FERIADO 8	Chá de hortelã 9 Fruta	Chá de capim limão 10 Pão com ovos mexidos
3ºSem	Chá de camomila 13 Pão semi integral com geleia	Chá de hortelã 14 Biscoito polvilho doce	Chá de capim limão 15 Pão com ovos mexidos	Vitamina de fruta 16 Biscoito polvilho doce	Chá de hortelã 17 Fruta
4ºSem	Mingau de aveia 20 Com banana	Chá de capim limão 21 Pão semi integral com geleia de frutas	Chá de hortelã 22 Pão semi integral com manteiga	Chá de erva doce 23 Pão semi integral com manteiga	Chá de camomila 24 Fruta
5ºSem	Vitamina de fruta 27 Biscoito de leite	Chá de camomila 28 Pão semi integral com manteiga	Mingau de fubá 29	Chá de capim limão 30 Pão semi integral com geleia	



Centro de Educação Infantil A Mão Cooperadora – LINDÓIA

CARDÁPIO SETEMBRO 2021



ALMOÇO GERAL					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ºSem			Arroz 1 Feijão Yakisoba Alface e tomate	Arroz 2 Lentilha Carne de panela Polenta cremosa Abobrinha e repolho	Arroz 3 Feijão Coxa e sobrecoxa assada Cuscuz com temperos naturais Chuchu e beterraba
2ºSem	RECESSO 6	FERIADO 7	FERIADO 8	Arroz 9 Feijão Filé de frango refogado Couve-flor ao molho branco Pimentão e pepino japonês	Arroz 10 Feijão Escondidinho com mandioca e picadinho de carne Salada de caesar
3ªSem	Arroz 13 Feijão Omelete de frigideira Legumes gratinados Tomate	Arroz 14 Feijão Quibe assado sem recheio Creme de milho Alface roxa e cenoura	Arroz 15 Feijão Filé de frango á pizzaiolo Repolho refogado Couve-flor e pimentão	Arroz 16 Feijão Bife acebolado Batata rústica assada Brócolis e abobrinha	Arroz 17 Feijão Estrogonofe de frango Batata palha Alface e tabule
4ªSem	Arroz 20 Feijão Ovos mexidos Parafuso a primavera (Brócolis, cenoura, milho e ervilha) Pimentão colorido e alface	Arroz 21 Feijão Frango ao molho Farofa de ovos e cenoura Beterraba e brócolis	Arroz 22 Feijão Almôndegas de carne Espaguete ao molho sugo Couve e cenoura cozida	Arroz 23 Feijão Filé de frango Batata doce Vagem e pepino japonês	Arroz 24 Feijão Lasanha bolonhesa Salada de mix de folhas verdes com manga
5ªSem	Arroz 27 Feijão Omelete de forno Souflê de brócolis Repolho e pimentão	Arroz 28 Feijão Picadinho de carne Polenta cremosa Alface roxa e pimentão	Arroz 29 Lentilha Coxa e sobrecoxa Repolho refogado Acelga e tomate	Arroz 30 Feijão Bife Penne ao molho sugo Couve-flor e abobrinha	



Centro de Educação Infantil A Mão Cooperadora – LINDÓIA

CARDÁPIO SETEMBRO 2021



LANCHE DA TARDE - Geral					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ºSem			Chá claro e pipoca* 1 + 1 fruta	Chá de capim limão 2 Bolo de laranja sem cobertura	Risoto de frango 3
2ºSem	RECESSO 6	FERIADO 7	FERIADO 8	Buffet de frutas da época 9 (morango, kiwi, laranja, mamão)	Vitamina de frutas 10 Pão com manteiga
3ºSem	Caldo de feijão 13	Quirera com frango 14	Creme de batata com cenoura 15	Chá de erva doce 16 Mini sanduiche natural com patê de frango caseiro	Canja de frango 17
4ºSem	Macarronada 20	Polenta cremosa com carne 21 Ao molho	Sopa de legumes 22 Com macarrão	Torta de legumes 23 Sem embutidos	Risoto de frango 24
5ºSem	Sopa de mandioca 27 Com carne	Cuscuz com ovos mexidos 28	Purê de batata 29 Com carne moída ao molho	Penne à bolonhesa 30	

¹ Não serão adoçados os líquidos para crianças menores de 3 anos!

² Toda nossa alimentação é temperada com ervas naturais!

³ Nos dias de pipoca, ofertar para os menores de 3 anos, mingau como substituto.