



## Centro de Educação Infantil A Mão Cooperadora – LINDÓIA

### CARDÁPIO OUTUBRO 2021



CAFÉ DA MANHÃ/ DESJEJUM - MATERNAL I					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ºSem					1 <b>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</b>
2ºSem	Chá de camomila 4 Pão semi integral com geleia	Chá de hortelã 5 Biscoito simples doce/salgado	Chá de capim limão 6 Pão com ovos mexidos	Chá de hortelã 7 Fruta	Chá de capim limão 8 Ovos mexidos
3ºSem	<b>RECESSO</b> 11	<b>FERIADO</b> 12	Chá de capim limão 13 Pão com ovos mexidos	Vitamina de fruta 14 Biscoito polvilho doce	Chá de hortelã 15 Ovos mexidos
4ºSem	Mingau de aveia 18	Chá de capim limão 19 Pão semi integral com geleia	Chá de hortelã 20 Pão semi integral com manteiga	Chá de erva doce 21 Fruta	Chá de camomila 22 Pão semi integral com manteiga
5ªSem	Chá de camomila 25 Pão semi integral com geleia	Vitamina de frutas 26 Biscoito polvilho doce	Chá de hortelã 27 Pão semi integral com manteiga	Chá de capim limão 28 Pão semi integral com geleia	Mingau de fubá 29

**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					1 <b>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</b>
2ºSem	Chá de camomila 4 Pão semi integral com geleia	Chá de hortelã 5 Biscoito simples doce/salgado	Chá de capim limão 6 Pão com ovos mexidos	Chá de hortelã 7 Fruta	Chá de capim limão 8 Ovos mexidos
3ºSem	<b>RECESSO</b> 11	<b>FERIADO</b> 12	Chá de capim limão 13 Pão com ovos mexidos	Vitamina de fruta 14 <b>Biscoito doce/salgado</b>	Chá de hortelã 15 Ovos mexidos
4ºSem	Mingau de aveia 18	Chá de capim limão 19 Pão semi integral com geleia	Chá de hortelã 20 Pão semi integral com manteiga	Chá de erva doce 21 Fruta	Chá de camomila 22 Pão semi integral com manteiga
5ºSem	Chá de camomila 25 Pão semi integral com geleia	Vitamina de frutas 26 <b>Biscoito doce/salgado</b>	Chá de hortelã 27 Pão semi integral com manteiga	Chá de capim limão 28 Pão semi integral com geleia	Mingau de fubá 29



## Centro de Educação Infantil A Mão Cooperadora – LINDÓIA

### CARDÁPIO OUTUBRO 2021



ALMOÇO GERAL					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ºSem					1 <b>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</b>
2ºSem	Arroz 4 Feijão Ovos mexidos com tomate Penne ao molho sugo Beterraba ralada e alface	Arroz 5 Lentilha sem embutidos Carne de panela Quirera Pimentão e cenoura	Arroz 6 Feijão Filé de frango Legumes gratinados Alface e tomate	Arroz 7 Feijão Bife acebolado <u>Abobrinha empanada com aveia (assada)</u> Alface e couve-flor	Arroz 8 Feijão Lasanha de frango Tabule
3ªSem	11 <b>RECESSO</b>	12 <b>FERIADO</b>	Arroz 13 Feijão Carne moída refogada Parafuso a primavera Pimentão e pepino	Arroz integral 14 Feijão Coxa e sobrecoxa assada Cuscuz temperado Repolho e cenoura ralada	Arroz 15 Feijão Estrogonofe de carne Batata palha Saladas verdes com abacaxi
4ªSem	Arroz 18 Feijão Omelete de frigideira Brócolis ao molho branco Repolho roxo e pimentão	Arroz integral 19 Feijão Frango em cubos refogado Batata doce Brócolis e tomate	Arroz 20 Feijão Bolinho de carne Creme de espinafre Cenoura ralada e alface	Arroz 21 Feijão Frango ao molho Polenta cremosa Pepino japonês e beterraba	Arroz 22 Feijão Escondidinho de carne Mix de saladas (Alface, tomate e pepino)
5ªSem	Arroz 25 Feijão Ovos mexidos Penne ao molho branco Couve manteiga e alface	Arroz 26 Feijão Bife grelhado Berinjela assada Couve flor e abobrinha	Arroz 27 Lentilha sem embutidos Filé de frango acebolado Repolho refogado Alface e tomate	Arroz 29 Feijão Tiras de carne refogadas Purê de batata salsa Alface roxa e chuchu	Arroz 30 Feijão Coxa e sobrecoxa assada <u>(Sugestão: com molho de laranja)</u> Farofa de ovos Acelga e tomate



## Centro de Educação Infantil A Mão Cooperadora – LINDÓIA

### CARDÁPIO OUTUBRO 2021



LANCHE DA TARDE - Geral					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ºSem					<b>1</b> <b>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</b>
2ºSem	Risoto de frango <b>4</b>	Sopa de legumes <b>5</b>	Creme de batata com cenoura <b>6</b>	Suco natural <b>7</b> Pizza de pão (Pão, queijo, molho de tomate, tomate e orégano no forno)	Vitamina de frutas <b>8</b> Pão com manteiga
3ºSem	<b>RECESSO</b> <b>11</b>	<b>FERIADO</b> <b>12</b>	LANCHE ESPECIAL <b>13</b>	LANCHE ESPECIAL <b>14</b>	LANCHE ESPECIAL <b>15</b>
4ºSem	Macarronada <b>18</b>	Polenta cremosa <b>19</b> Com carne ao molho	Sopa de legumes <b>20</b> Com macarrão	Salada de frutas <b>21</b>	Risoto de frango <b>22</b>
5ºSem	Sopa de mandioca <b>25</b> Com carne	Penne à bolonesa <b>26</b>	Purê de batata <b>27</b> Com carne moída ao molho	Cuscuz com <b>28</b> Ovos mexidos	Quirera com frango <b>29</b>

<sup>1</sup> Não serão adoçados os líquidos para crianças menores de 3 anos!

<sup>2</sup>Toda nossa alimentação é 3 temperada com ervas naturais!