



## Centro de Educação Infantil A Mão Cooperadora – LINDÓIA

### CARDÁPIO NOVEMBRO 2021



CAFÉ DA MANHÃ/ DESJEJUM - MATERNAL I					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ºSem	RECESSO 1	FERIADO 2	Chá de capim limão 3 Pão francês com ovos mexidos	Chá de hortelã 4 Fruta	Vitamina de frutas 5 Biscoito simples (de leite)
2ºSem	Chá de camomila 8 Pão semi integral com geleia	Chá de hortelã 9 Biscoito simples doce/salgado	Chá de camomila 10 Pão semi integral com manteiga	Chá de hortelã 11 Fruta	Chá de capim limão 12 Ovos mexidos
3ºSem	RECESSO 15	Chá de camomila 16 Fruta	Chá de capim limão 17 Pão semi integral com geleia	Vitamina de fruta 18 Biscoito polvilho doce	Chá de hortelã 19 Ovos mexidos
4ºSem	Mingau de aveia 22	Chá de capim limão 23 Pão semi integral com geleia	Chá de hortelã 24 Ovos mexidos	Chá de erva doce 25 Fruta	Chá de camomila 26 Pão semi integral com manteiga
5ªSem	Chá de camomila 29 Pão semi integral com geleia	Vitamina de frutas 30 Biscoito polvilho doce			

**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	RECESSO 1	FERIADO 2	Chá de capim limão 3 Pão tipo francês com ovos mexidos	Chá de hortelã 4 Fruta	Vitamina de frutas 5 Biscoito simples (de leite)
2ºSem	Chá de camomila 8 Pão semi integral com geleia	Chá de hortelã 9 Biscoito simples doce/salgado	Chá de camomila 10 Pão semi integral com manteiga	Chá de hortelã 11 Fruta	Chá de capim limão 12 Ovos mexidos
3ºSem	RECESSO 15	Chá de camomila 16 Fruta	Chá de capim limão 17 Pão semi integral com geleia	Vitamina de fruta 18 Biscoito polvilho doce	Chá de hortelã 19 Ovos mexidos
4ºSem	Mingau de maisena 22	Chá de capim limão 23 Pão semi integral com geleia	Chá de hortelã 24 Ovos mexidos	Chá de erva doce 25 Fruta	Chá de camomila 26 Pão semi integral com manteiga
5ºSem	Chá de camomila 29 Pão semi integral com geleia	Vitamina de frutas 30 Biscoito polvilho doce			



## Centro de Educação Infantil A Mão Cooperadora – LINDÓIA

### CARDÁPIO NOVEMBRO 2021



ALMOÇO GERAL					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ºSem	1 <b>RECESSO</b>	2 <b>FERIADO</b>	3 Arroz Feijão Filé de frango Macarrão Alface e beterraba ralada	4 Arroz Feijão Bife acebolado Batata rústica assada com ervas finas Alface e couve-flor	5 Arroz Feijão Fricassê de frango Mix de saladas verdes com abacaxi
2ºSem	8 Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Espaguete ao molho sugo Alface e tomate	9 Arroz Feijão Carne de panela Quirera Cenoura ralada e couve-flor	10 Arroz integral Feijão Yakissoba (macarrão comum) Legumes gratinados Alface e tomate	11 Arroz Feijão Tiras de carne aceboladas Polenta cremosa Acelga e beterraba ralada	12 Arroz Feijão Almôndegas de frango Espaguete alho e óleo Tabule
3ªSem	15 <b>FERIADO</b>	16 Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa ao molho Farofa de cenoura com ovo Repolho e cenoura ralada	17 Arroz Lentilha sem embutidos Quibe assado sem embutidos Parafuso a primavera Pimentão e pepino	18 Arroz integral Feijão Ovos mexidos Parafuso a primavera (milho, cenoura, brócolis)	19 Arroz Feijão Estrogonofe de carne Batata palha Salada de acelga com maçã
4ªSem	22 Arroz Feijão Omelete de forno Parafuso ao molho sugo Repolho roxo e pimentão	23 Arroz Feijão Filé de frango a pizzaiolo Batata doce Brócolis e tomate	24 Arroz integral Feijão Bolinho de carne Penne ao molho Cenoura ralada e alface	25 Arroz Feijão Frango em cubos refogados Quirera Pepino japonês e beterraba	26 Arroz Feijão Escondidinho de picadinho de carne Salada de mix de verdes folhosos com manga
5ªSem	29 Arroz Feijão Ovos mexidos Penne ao molho branco Couve manteiga e alface	30 Arroz Feijão Coxa e sobrecoxa assada Farofa de ovos Couve flor e abobrinha			



## Centro de Educação Infantil A Mão Cooperadora – LINDÓIA

### CARDÁPIO NOVEMBRO 2021



LANCHE DA TARDE - Geral					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>1ºSem</b>	<b>RECESSO</b> 1	<b>FERIADO</b> 2	Polenta cremosa 3	Suco natural 4 Pão de queijo	Chá claro (quente ou gelado) 5 Pão francês com carne moída
<b>2ºSem</b>	Chá claro + pipoca + 1 fruta 8	Risoto De frango 9	Sopa de legumes com carne 10	Suco natural 11 Pizza de pão (Pão, queijo, molho de tomate, tomate e orégano no forno)	Vitamina de frutas 12 Pão com manteiga
<b>3ºSem</b>	<b>FERIADO</b> 15	Sopa de macarrão Com carne 16	Chá claro 17 Pão semi integral com patê de frango caseiro	Suco natural 18 Bolo de milho	Vitamina de frutas 19 Pão com manteiga
<b>4ºSem</b>	Risoto de frango 18	Polenta cremosa Com carne ao molho 19	Sopa de feijão Com carne 20	Buffet de frutas 21 (Morango, kiwi, banana, uva)	Macarrão á bolonhesa 22
<b>5ºSem</b>	Sopa de mandioca Com carne 25	Quirera com frango 26			

<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!