



Centro de Educação Infantil A Mão Cooperadora – LINDÓIA

CARDÁPIO ABRIL 2022



CAFÉ DA MANHÃ/ DESJEJUM					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>1º Sem</b>	Chá de hortelã <b>2</b> Ovos mexidos 1 opção de fruta	Chá de camomila <b>3</b> Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Vitamina de maçã <b>4</b> Biscoito de leite 1 opção de fruta	Leite com café <b>5</b> Biscoito de polvilho 1 opção de fruta	Chá de hortelã <b>6</b> Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta
<b>2º Sem</b>	Leite com café <b>9</b> Biscoito de polvilho 1 opção de fruta	Chá de erva doce <b>10</b> Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Sucrilhos sem açúcar <b>11</b> Com leite 1 opção de fruta	Chá de hortelã <b>12</b> Ovos mexidos 1 opção de fruta	Chá de capim limão <b>13</b> Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta
<b>3ª Sem</b>	Sucrilhos sem açúcar <b>16</b> Com leite 1 opção de fruta	Chá de capim limão <b>17</b> Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Vitamina de mamão <b>18</b> Biscoito de leite 1 opção de fruta	Chá de camomila <b>19</b> Ovos mexidos 1 opção de fruta	Chá de camomila <b>20</b> Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta
<b>4º Sem</b>	Leite com café <b>18</b> Biscoito de polvilho 1 opção de fruta	Chá de hortelã <b>19</b> Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Vitamina de abacate <b>20</b> Biscoito de leite 1 opção de fruta	Sucrilhos sem açúcar <b>21</b> Com leite 1 opção de fruta	Chá de capim limão <b>22</b> Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta
<b>5º Sem</b>	Sucrilhos sem açúcar <b>25</b> Com leite 1 opção de fruta	Chá de camomila <b>26</b> Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Vitamina de banana <b>27</b> Biscoito de leite 1 opção de fruta	Chá de camomila <b>28</b> Ovos mexidos 1 opção de fruta	Chá de camomila <b>29</b> Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta

**\*Leite com café: preparação com limite de oferta! 70% leite e 30% café somente!**

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; \*\*As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;\*\*\* Às 14h é servido uma porção de fruta; \*\*\*Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças.**



ALMOÇO GERAL					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem	Arroz 2 Feijão Carne moída Polenta cremosa Beterraba e chuchu	Arroz 3 Feijão Coxa e sobrecoxa ao molho Batata rústica assada Alface roxa e cenoura cozida	Arroz 4 Lentilha sem adição de embutidos Almôndegas de frango Espaguete ao molho sugo Repolho roxa e pimentão	Arroz integral 5 Feijão preto Bife grelhado Batata doce assada Alface crespa e brócolis	Arroz 6 Feijão Estrogonofe de frango Batata palha Pepino japonês e couve-flor
2ªSem	Arroz 9 Feijão Omelete de forno com cenoura Parafuso a primavera Acelga e pimentão	Arroz integral 10 Feijão preto Filé de frango refogado Brócolis gratinado Tomate	Arroz 11 Feijão Fígado grelhado em tiras Espaguete alho e óleo Alface e tomate	Arroz 12 Feijão Frango em cubos refogado Quirera Pepino e tomate	Arroz 13 Feijão Escondidinho de mandioca com carne de panela desfiada Tabule
3ªSem	Arroz 16 Feijão Linguiça de frango assada Polenta Cenoura e chuchu	Arroz 17 Feijão Frango xadrez com legumes (brócolis, couve-flor, cenoura e tomate) Salada de alface e tomate	Arroz integral 18 Feijão preto Carne de panela Legumes refogados Acelga	Arroz 19 Feijão Filé de frango á pizzaiolo Parafuso alho e óleo Cenoura ralada e couve-flor	Arroz 20 Feijão Lasanha à bolonhesa Salada mista de folhosos
4ªSem	Arroz 23 Feijão Omelete de forno com tomate Souflê de legumes Alface	Arroz 24 Feijão Bife acebolado Repolho refogado Beterraba ralada	Arroz 25 Feijão Yakissoba com <u>macarrão espaguete</u> e legumes Pepino	Arroz 26 Feijão Carne moída Quirera Cenoura ralada e alface	Arroz 27 Feijão Coxa e sobrecoxa assada desfiada Farofa de banana Agrião e tomate
5ªSem	Arroz 30 Feijão Frango em cubos refogado Espaguete alho e óleo Tomate e chuchu	Arroz 31 Feijão Tiras de carne refogada Abobrinha de forno Pepino japonês			

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; \*\*As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;\*\*\* Às 14h é servido uma porção de fruta; \*\*\*Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças.**



## Centro de Educação Infantil A Mão Cooperadora – LINDÓIA

### CARDÁPIO ABRIL 2022



LANCHE DA TARDE					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem	Vitamina de maçã 2 Biscoito de leite	Macarronada 3	Canja de frango 4	Sagu com suco de uva Integral 5	Chá de hortelã 6 Cuscuz com ovos mexidos
2ªSem	Chá de hortelã 9 Pipoca 1 opção de fruta	Caldo de feijão 10 Com macarrão	Polenta cremosa 11 Com frango em cubos	Chá de capim limão 12 <b>Torta de legumes</b>	Macarronada 13
3ªSem	Sopa de legumes 16 Com macarrão E frango	Creme de batata 17 Com cenoura	Arroz de forno 18	Buffet de frutas 19 (maçã, banana, mamão e kiwi) Com opcional de aveia	Sopa de macarrão 20 Com músculo e legumes
4ªSem	Chá de hortelã 23 Pipoca 1 opção de fruta	Polenta com frango 24 Desfiado ao molho	Risoto de frango 25	Chá de camomila 26 <b>Pão de queijo com polvilho</b>	Canjica 27
5ªSem	Sopa de legumes 30 Com carne de panela	Quirera com 31 Frango desfiado ao molho			

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; \*\*As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;\*\*\* Às 14h é servido uma porção de fruta; \*\*\*Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças.**