



CAFÉ DA MANHÃ/ DESJEJUM					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem	Leite com café 1 Biscoito de leite 1 opção de fruta	Chá de erva doce 2 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Suco de uva integral 3 Ovos mexidos 1 opção de fruta	Chá de hortelã 4 Pão semi integral com geleia 1 opção de fruta	Sucrilhos sem açúcar 5 Com leite 1 opção de fruta
2º Sem	Leite com café 8 Biscoito de leite 1 opção de fruta	Chá de erva doce 9 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Suco de uva integral 10 Ovos mexidos 1 opção de fruta	Chá de hortelã 11 Pão semi integral com geleia 1 opção de fruta	Sucrilhos sem açúcar 12 Com leite 1 opção de fruta
3ª Sem	Leite com café 15 Biscoito de leite 1 opção de fruta	Chá de erva doce 16 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Suco de uva integral 17 Ovos mexidos 1 opção de fruta	Chá de hortelã 18 Pão semi integral com geleia 1 opção de fruta	Sucrilhos sem açúcar 19 Com leite 1 opção de fruta
4º Sem	Leite com café 22 Biscoito de leite 1 opção de fruta	Chá de erva doce 23 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Suco de uva integral 24 Ovos mexidos 1 opção de fruta	Chá de hortelã 25 Pão semi integral com geleia 1 opção de fruta	Sucrilhos sem açúcar 26 Com leite 1 opção de fruta
5º Sem	Leite com café 29 Biscoito de leite 1 opção de fruta	Chá de erva doce 30 Pão semi integral com manteiga 1 opção de fruta	Suco de uva integral 31 Ovos mexidos 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 1 Feijão Coxa ao molho Quirera Couve-manteiga e tomate	Arroz 2 Lentilha Quibe assado sem embutidos Purê de batata Cenoura ralada e pepino	Arroz 3 Feijão Isclas de frango Brócolis ao molho branco Alface e tomate	Arroz integral 4 Feijão Tiras de carne Legumes ao forno Salada de pimentão	Arroz 5 Feijão Fricassê de frango Acelga com abacaxi
2ª Sem	Arroz 8 Feijão Almôndegas ao molho sugo Espaguete Tomate e cenoura ralada	Arroz 9 Feijão Filé de frango Legumes na manteiga Rúcula e alface	Arroz 10 Feijão Tiras de carne aceboladas Batata rústica assada Couve-flor e couve manteiga	Arroz 11 Feijão Coxa e sobrecoxa ao molho Polenta cremosa Repolho e tomate	Arroz 12 Feijão Carne assada com batatas com ervas (alecrim e tomilho) Mix de folhas
3ª Sem	Arroz 15 Feijão Ovos mexidos Macarrão ao molho de tomate Brócolis e pepino japonês	Arroz 16 Feijão Bife acebolado Purê de batata Pepino e abobrinha	Arroz 17 Lentilha Frango em cubos refogado Quirera Abobrinha e alface roxa	Arroz 18 Feijão Tiras de carne aceboladas Mandioca cozida Acelga e pimentão	Arroz 19 Feijão Lasanha de frango Salada de mix de folhas verdes com maçã
4ª Sem	Arroz 22 Feijão Carne moída Penne ao molho Repolho roxo e chuchu	Arroz 23 Feijão Filé de frango Purê de batata salsa Alface e beterraba	Arroz 24 Feijão Carne de panela ao molho Polenta cremosa Couve-flor e beterraba	Arroz 25 Feijão Frango em tiras refogadas Legumes gratinados Mix de folhosos com tomate	Arroz 26 Feijão Escondidinho de mandioca com picadinho de carne bovina Tabule
5ª Sem	Arroz 29 Feijão Bolinho de carne assado Espaguete ao molho Cenoura ralada com maçã	Arroz 30 Feijão Frango xadrez com legumes Alface roxa e tomate	Arroz 31 Feijão Linguiça de frango assada Batata doce Vagem e cenoura ralada		

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 AGOSTO 2022



LANCHE DA TARDE					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem	Risoto de frango 1	Sopa de macarrão com picadinho de carne 2	Creme de batata com cenoura e frango desfiado 3	Suco de uva integral 4 Bolo de pão de queijo com polvilho	Macarronada 5
2ªSem	Galinhada 8	Purê de batata Com picadinho de carne 9	Sopa minestrone 10	Chá de capim limão 11 Bolo de fubá	Quirera com carne ao molho 12
3ªSem	Polenta cremosa 15 Com carne ao molho	Sopa de legumes Com macarrão 16	Sagu com suco de uva Integral 17	Buffet de frutas 18 Com opcional de aveia em flocos	Suco de uva integral 19 Cuscuz com ovos mexidos
4ªSem	Suco de fruta natural 22 Pão semi integral com manteiga	Sopa de batata com frango 23	Risoto de frango 24	Canjica 25	Suco de uva integral 26 Torta de legumes
5ªSem	Suco integral de uva 29 Pipoca + 1 opção de fruta	Sopa de legumes com Macarrão 30	Penne à bolonhesa 31		

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.**