

outubro 2026

Centro de Educação Infantil - LINDÓIA  
Mão Cooperadora  
CAFÉ DA MANHÃ



|          | segunda-feira                        | terça-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | quarta-feira                                            | quinta-feira                                                                  | sexta-feira                               |
|----------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| SEMANA 1 | 28                                   | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30                                                      | 1<br>Leite com café<br>M1: Chá<br>Pão semi integral c/ manteiga               | 2<br>Chá de cidreira<br>Biscoito salgado  |
| SEMANA 2 | 5<br>Sucrilhos sem açúcar com leite  | 6<br>Leite com chocolate<br>70% cacau<br>Pão caseiro c/ manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7<br>Chá de erva doce<br>Biscoito de leite sem recheio  | 8<br>Leite com café<br>M1: Chá de camomila<br>Pão semi integral c/ manteiga   | 9<br>Chá de hortelã<br>Biscoito salgado   |
| SEMANA 3 | 12<br><b>FERIADO</b>                 | 13<br><b>FERIADO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14<br>Chá de camomila<br>Biscoito de leite sem recheio  | 15<br>Leite com café<br>M1: Chá de erva doce<br>Pão semi integral c/ manteiga | 16<br>Chá de cidreira<br>Biscoito salgado |
| SEMANA 4 | 19<br>Sucrilhos sem açúcar com leite | 20<br>Leite com chocolate<br>70% cacau<br>Pão caseiro c/ manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 21<br>Chá de erva doce<br>Biscoito de leite sem recheio | 22<br>Leite com café<br>M1: Chá de camomila<br>Pão semi integral c/ manteiga  | 23<br>Chá de hortelã<br>Biscoito salgado  |
| SEMANA 5 | 26<br>Sucrilhos sem açúcar com leite | 27<br>Leite com chocolate<br>70% cacau<br>Pão caseiro c/ manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 28<br>Chá de camomila<br>Biscoito de leite sem recheio  | 29<br>Leite com café<br>M1: Chá de erva doce<br>Pão semi integral c/ manteiga | 30<br>Chá de cidreira<br>Biscoito salgado |
|          | 2                                    | <b>Anotações</b><br><b>CARDÁPIO ELABORADO POR NUTRICIONISTA. SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO;</b><br>As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;<br>Após o café são servidas frutas para as turmas Berçário e M1 e às 14h, são servidos uma porção de fruta para todas as turmas;<br>Conforme mudança climática, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças.<br>A hidratação é incentivada várias vezes ao dia pelas professoras da turma. |                                                         |                                                                               |                                           |

outubro 2026

Centro de Educação Infantil - LINDÓIA  
Mão Cooperadora  
ALMOÇO



|          | segunda-feira                                                                                             | terça-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | quarta-feira                                                                                      | quinta-feira                                                                                                          | sexta-feira                                                                                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEMANA 1 | 28                                                                                                        | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30                                                                                                | 1<br>Arroz/Feijão preto<br>Bife de carne<br>ao molho<br>Cenoura refogada<br>Acelga e pimentão                         | 2<br>Arroz/Feijão carioca<br>Coxa e sobrecoxa assada<br>Maionese<br>Tomate e pepino<br><b>Sobremesa: Sagu c/ suco de uva</b>                   |
| SEMANA 2 | 5<br>Arroz/Feijão preto<br>Ovos cozidos<br>Parafuso ao molho branco<br>Alface roxa e abobrinha            | 6<br>Arroz/Feijão carioca<br>Peito de frango grelhado<br>Vagem refogada<br>Salada de cenoura e pepino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7<br>Arroz/Feijão preto<br>Bife acebolado<br>Mandioca cozida<br>Brócolis e tomate                 | 8<br>Arroz/Feijão carioca<br>Frango xadrez<br>Espaguete alho e óleo<br>Alface crespa e rabanete                       | 9<br>Arroz/Feijão preto<br>Almôndegas ao molho sugo<br>Beterraba cozida<br>Salada de repolho c/ abacaxi<br><b>Sobremesa: Sorbet de morango</b> |
| SEMANA 3 | 12<br><b>FERIADO</b>                                                                                      | 13<br><b>FERIADO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14<br>Arroz/Feijão carioca<br>Ovos mexidos<br>Farofa de milho colorida<br>Brócolis e tomate       | 15<br>Arroz/Feijão preto<br>Carne moída com<br>cheiro verde e tomate<br>Espaguete ao molho<br>Cenoura ralada e rúcula | 16<br>Arroz/Feijão carioca<br>Filé de tilápia assado<br>Purê de batata<br>Mix de folhas e tomate<br><b>Sobremesa: Sagu c/ suco de uva</b>      |
| SEMANA 4 | 19<br>Arroz/Feijão preto<br>Ovos mexidos<br>Farofa de batata palha<br>Repolho e cenoura                   | 20<br>Arroz/Feijão carioca<br>Tiras de carne acebolada<br>Polenta cremosa<br>Beterraba e chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 21<br>Arroz/Feijão preto<br>Sobrecoxa assada<br>Parafuso à Primavera<br>Salada de acelga c/ manga | 22<br>Arroz/Feijão carioca<br>Pernil suíno assado<br>Batata rústica<br>Pepino japonês<br>e cenoura ralada             | 23<br>Arroz/Feijão preto<br>Fricassê de frango<br>Tabule<br>Alface<br><b>Sobremesa: creme de baunilha</b>                                      |
| SEMANA 5 | 26<br>Arroz/Feijão carioca<br>Olmelete de forno<br>com queijo<br>Espaguete alho e óleo<br>Tomate e rúcula | 27<br>Arroz/Feijão preto<br>Picadinho de frango<br>Purê de batata doce<br>Salada de beterraba<br>com espinafre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 28<br>Arroz/Feijão carioca<br>Fígado acebolado<br>Creme de milho<br>Brócolis e rabanete           | 29<br>Arroz/Feijão preto<br>Filé de frango<br>Farofa de cenoura<br>Couve manteiga com<br>laranja                      | 30<br>Arroz/Feijão carioca<br>Escondidinho de carne desfiada<br>Alface e<br>cenoura ralada<br><b>Sobremesa: Sagu c/ suco de uva</b>            |
|          | 2                                                                                                         | <b>Anotações</b><br><b>CARDÁPIO ELABORADO POR NUTRICIONISTA. SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO;</b><br>As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;<br>Após o café são servidas frutas para as turmas Berçário e M1 e às 14h, são servidos uma porção de fruta para todas as turmas;<br>Conforme mudança climática, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças.<br>A hidratação é incentivada várias vezes ao dia pelas professoras da turma. |                                                                                                   |                                                                                                                       |                                                                                                                                                |

**Centro de Educação Infantil - LINDÓIA**  
**Mão Cooperadora**  
**LANCHE DA TARDE**



**outubro 2026**

|                 | segunda-feira                        | terça-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | quarta-feira                                                                  | quinta-feira                                             | sexta-feira                                                  |
|-----------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>SEMANA 1</b> | 28                                   | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30                                                                            | 1<br>Canja de Galinha                                    | 2<br>Vitamina de Banana com maçã e aveia<br>Biscoito salgado |
| <b>SEMANA 2</b> | 5<br>Polenta cremosa com carne moída | 6<br>Cusuz com frango desfiado<br>Chá mate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7<br>Bolo de banana c/ aveia<br>Buffet de frutas<br>Suco de uva 100% integral | 8<br>Sanduiche natural<br>Suco polpa de fruta            | 9<br>Leite com chocolate 70% cacau<br>Torrada                |
| <b>SEMANA 3</b> | 12<br><b>FERIADO</b>                 | 13<br><b>FERIADO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14<br>Macarronada ao molho sugo                                               | 15<br>Bolo de fubá com goiabada<br>Chá de hortelã        | 16<br>Canjica                                                |
| <b>SEMANA 4</b> | 19<br>Risotinho com carne            | 20<br>Quirera com frango e legumes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 21<br>Caldo de feijão com carne e batata                                      | 22<br>Bolo de pão de queijo<br>Chá mate gelado com limão | 23<br>Iogurte de coco<br>Cereais sem açúcar                  |
| <b>SEMANA 5</b> | 26<br>Polenta com frango desfiado    | 27<br>Suco natural<br>Pão francês com Patê de frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 28<br>Risotinho com carne                                                     | 29<br>Bolo formigueiro (com chia)<br>Leite com chocolate | 30<br>Pipoca salgada<br>Suco polpa de acerola                |
|                 | 2                                    | <b>Anotações</b><br><b>CARDÁPIO ELABORADO POR NUTRICIONISTA. SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO;</b><br>As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;<br>Após o café são servidas frutas para as turmas Berçário e M1 e às 14h, são servidos uma porção de fruta para todas as turmas;<br>Conforme mudança climática, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças.<br>A hidratação é incentivada várias vezes ao dia pelas professoras da turma. |                                                                               |                                                          |                                                              |