



Centro de Educação Infantil Mão Cooperadora - Lindóia

CARDÁPIO SETEMBRO 2023



CAFÉ DA MANHÃ/ DESJEJUM (CRIANÇAS DE 3 A 6 ANOS)

Consistência: Sem modificação.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ºSem					Leite com café 1 Pão de cenoura com manteiga 1 opção de fruta
2ºSem	Sucrilhos sem açúcar 4 Com leite 1 opção de fruta	Chá de capim limão 5 Pão de fubá com manteiga 1 opção de fruta	Vitamina de banana 6 Biscoito de leite 1 opção de fruta	FERIADO 7	FERIADO 8
3ªSem	Sucrilhos sem açúcar 11 Com leite 1 opção de fruta	Chá de capim limão 12 Pão de batata com manteiga 1 opção de fruta	Suco de uva 100% integral 13 Biscoito de leite 1 opção de fruta	Chá de Melissa 14 Pão de batata com manteiga 1 opção de fruta	Leite com café 15 Pão de batata com manteiga 1 opção de fruta
4ºSem	Leite com café 18 Biscoito de leite sem recheio 1 opção de fruta	Chá de capim limão 19 Pão de cenoura com manteiga 1 opção de fruta	Sucrilhos sem açúcar 20 Com leite 1 opção de fruta	Chá de Melissa 21 Pão de cenoura com manteiga 1 opção de fruta	Leite com café 22 Ovos mexidos 1 opção de fruta
5ºSem	Leite com café 25 Biscoito de leite sem recheio 1 opção de fruta	Chá de capim limão 26 Pão caseiro com manteiga 1 opção de fruta	Suco de uva 100% integral 27 Biscoito de leite 1 opção de fruta	Chá de Melissa 28 Pão caseiro com manteiga 1 opção de fruta	Leite com café 29 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 (Crianças de 3 a 6 anos)

Consistência: Sem modificação.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem					Arroz 1 Feijão Costela na pressão Purê de batata Beterraba e tomate
2ª Sem	Arroz 4 Feijão Frango ao molho Quirera Alface com laranja e chuchu	Arroz 5 Feijão preto Yakissoba de carne Repolho e cenoura cozida	Arroz 6 Lentilha Filé de tilápia assado ou ao molho Legumes Chuchu e tomate	7 FERIADO	8 FERIADO
3ª Sem	Arroz 11 Feijão Ovos mexidos com tomate Parafuso alho e óleo Alface roxa e couve	Arroz 12 Feijão Coxa e sobrecoxa assada Farofa de banana Brócolis e beterraba	Arroz 13 Feijão Bife acebolado Batata doce assada Couve manteiga e tomate	Arroz 14 Lentilha Isclas de frango Polenta cremosa Couve-flor e cenoura ralada	Arroz 15 Feijão Lasanha á bolonhesa Salada de mix de folhosos com laranja
4ª Sem	Arroz 18 Feijão Linguiça de frango assada Polenta cremosa Cenoura e abobrinha	Arroz 19 Feijão Almôndegas de carne Parafuso óleo e alho Beterraba ralada e acelga	Arroz 20 Feijão Pernil assado Mandioca cozida Brócolis e pimentão	Arroz 21 Feijão Filé de frango Abobrinha refogada Repolho roxo	Arroz 22 Lentilha Quibe assado com recheio de molho branco Alface crespas e cenoura palito
5ª Sem	Arroz 25 Feijão Omelete de forno Parafuso com brócolis e cenoura Couve manteiga com laranja	Arroz 26 Feijão Tiras de carne refogada Quirera Pimentão colorido e alface	Arroz 27 Feijão Coxa ao molho Polenta assada Alface roxa e pepino	Arroz 28 Lentilha Carne de panela Purê de batata Beterraba e pepino japonês	Arroz 29 Feijão Fricassê de frango Tabule

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 Mão Cooperadora - Lindóia

CARDÁPIO SETEMBRO 2023



LANCHE DA TARDE (CRIANÇAS DE 3 a 6 anos)

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem					Suco de uva 100% integral 1 Cuscuz com ovos mexidos
2ª Sem	Parafuso ao molho bolonhesa 4	Sopa de legumes 5 Com músculo	Suco de uva 100% integral 6 Pipoca 1 opção de fruta	7 FERIADO	8 FERIADO
3ª Sem	Canja de frango 11 (com arroz integral)	Macarronada 12	Purê de batata com cenoura 13 Com tiras de carne	Suco 100% integral 14 Bolo de fubá	15 Creme de batata Com cenoura e frango
4ª Sem	Polenta cremosa 18 Com carne moída	Risoto de frango 19 (com arroz integral)	Caldo de feijão 20 Com carne	Suco do Hulk 21 Bolo de pão de queijo	22 Sagu com suco de uva 100% integral
5ª Sem	Risoto de carne bovina 25	Sopa de mandioca 26 Com frango cozido	Macarronada 27	Chá de capim limão 28 Pão francês com carne moída e tomate	29 Canjica

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.**