



Centro de Educação Infantil Mão Cooperadora – PIRAQUARA

CARDÁPIO NOVEMBRO 2024



CAFÉ DA MANHÃ/ DESJEJUM					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem					Leite com café Rosquinha de leite 1
2º Sem	Leite com café 4 Biscoito de leite sem recheio	Chá de capim limão 5 Pão francês com manteiga	Leite morno 6 Rosquinha de polvilho	Chá de camomila 7 Pão de aveia com manteiga	Leite com café 8 Ovos mexidos
3ª Sem	Leite com café 11 Bolacha salgada	Chá de erva doce 12 Ovos mexidos	Suco de fruta 13 Rosquinha de polvilho	Chá de capim limão 14 Pão de cenoura com manteiga	FERIADO 15
4º Sem	Leite com café 18 Rosquinha de leite	Chá de camomila 19 Pão francês com manteiga	FERIADO 20	Chá de hortelã 21 Pão semi integral com manteiga	Leite com café 22 Biscoito de leite sem recheio
5º Sem	Leite com café 25 Bolacha de maizena	Chá de hortelã 26 Biscoito de leite	Leite morno 27 Biscoito salgado	Chá de erva cidreira 28 Pão de aveia com manteiga	Leite café com 29 Bolacha de maizena

*Leite com café: preparação com limite de oferta! 70% leite e 30% café somente!
**A quantidade de açúcar para crianças acima de 3 anos é limitada, dentro dos padrões permitidos.

*CARDÁPIO ELABORADO POR NUTRICIONISTA. **CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; ***As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;**** Às 10h00 e às 14h00 é servido uma porção de fruta; *****Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças, *****A HIDRATAÇÃO é incentivada várias vezes ao dia pelos professores.



ALMOÇO GERAL

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem					Arroz 1 Feijão Músculo com abóbora e mandioca Polenta cremosa Repolho e berraba
2ª Sem	Arroz 4 Feijão Ovos mexidos colorido Legumes refogados Cenoura e tomate	Arroz 5 Lentilha Linguíça refogada Macarrão ao molho vermelho Beterraba e repolho	Arroz 6 Feijão Frango assado Bolinho de arroz com legumes Tomate e alface	Arroz Integral 7 Feijão Bife grelhado acebolado Farofa de ovo com legumes Alface e cenoura	Arroz 8 Feijão Moela ao molho Polenta cremosa Folhas verdes e pepino
3ª Sem	Arroz 11 Lentilha Moida refogada com legumes Macarrão alho e óleo Pepino e acelga	Arroz 12 Feijão Frango ensopado Mix de legumes refogados Repolho e tomate	Arroz 13 Feijão Pernil ao molho Quirerinha Tomate e cenoura	Arroz integral 14 Feijão Coxa e sobre assada Farofa colorida Folhas verdes e cenoura ralada	FERIADO 15
4ª Sem	Arroz 18 Feijão Ometelete colorido de forno Refogadão de legumes Acelga e chuchu	Arroz 19 Lentilha Strogonoff de frango Batata palha Cenoura ralada e couve	20 FERIADO	Arroz 21 Feijão Picadinho de carne Creme de milho Couve flor e tomate	Arroz Integral 22 Feijão Pernil assado Quirerinha Folhas verdes e pepino
5ª Sem	Arroz integral 25 Feijão Linguíça refogada Parafuso à primavera Repolho roxo e tomate	Arroz 26 Lentilha Peixe ao molho Farofa nutritiva com banana Beterraba e cenoura	Arroz 27 Feijão Moela ao molho Creme de abóbora Tomate e alface	Arroz 28 Feijão Carne de panela Batata assada com ervas finas Acelga e pepino	Arroz 29 Feijão Moída de frango com legumes Polenta cremosa Tomate e repolho

CARDÁPIO ELABORADO POR NUTRICIONISTA. **CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; ***As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;* Às 10h00 e às 14h00 é servido uma porção de fruta; *****Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças, *****A HIDRATAÇÃO é incentivada várias vezes ao dia pelos professores.**



LANCHE DA TARDE					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem					Chá de erva cidreira Bolacha sem recheio 1
2º Sem	Sopa de feijão com legumes 4	Quireirinha com carne suína 5	Suco de fruta Ovos mexidos 6	Macarrão com carne 7	Leite com café Pipoca salgada 8
3ª Sem	Canja de frango 11	Leite morno 12 Pão semi integral com manteiga	Creme de batata com linguiça 13	Suco natural 14 Pão francês com frango desfiado, alface e tomate	FERIADO 15
4º Sem	Chá de erva doce 18 Torta de frango	Suco de fruta 19 Rosquinha de leite	FERIADO 20	Sopa de feijão com carne 21	Chá de erva doce 22 Rosquinha de polvilho
5º Sem	Chá de hortelã gelado 25 Biscoito de maizena	Polenta com carne desfiada 26	Suco de fruta 27 Pipoca salgada	Risoto de frango 28	Chá de hortelã gelado 29 Bolo de laranja

Orientação para cozinha: Triturar as ervas desidratadas no liquidificador, por uma questão atual de aceitação alimentar das crianças, em atividades incentivaremos aceitação de temperos aparentes.

CARDÁPIO ELABORADO POR NUTRICIONISTA. **CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; ***As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;* Às 10h00 e às 14h00 é servido uma porção de fruta; *****Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças, *****A HIDRATAÇÃO é incentivada várias vezes ao dia pelos professores.**



LANCHE DA TARDE CONTRATURNO					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1º Sem					Chá de erva doce Bolacha sem recheio 1
2º Sem	Sopa de feijão com legumes 4	Leite com café Bolacha de leite 5	Suco de fruta Pipoca salgada 6	Macarrão com carne 7	Leite com café Ovos mexidos 8
3ª Sem	Canja de frango 11	Leite morno Pão semi integral com manteiga 12	Sopa de mandioca com linguiça 13	Suco natural Pão francês com frango e tomate 14	FERIADO 15
4º Sem	Chá de erva doce Torta de frango 18	Suco natural Rosquinha de leite 19	FERIADO 20	Sopa de feijão com carne 21	Chá de hortelã gelado Roquinha de polvilho 22
5º Sem	Leite com café Biscoito de maizena 25	Suco natural Pão caseiro com manteiga 26	Suco de fruta Pipoca salgada 27	Leite com café Rosquinha simples 28	Chá de hortelã Bolo de laranja 29

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

*CARDÁPIO ELABORADO POR NUTRICIONISTA. **CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO; ***As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;**** Às 10h00 e às 14h00 é servido uma porção de fruta; *****Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças, *****A HIDRATAÇÃO é incentivada várias vezes ao dia pelos professores.