

# Centro de Educação Infantil - LINDÓIA

Mão Cooperadora

CAFÉ DA MANHÃ



março 2025

domingo	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado
23	24	25	26	27	28	1
2	3 RECESSO	4 FERIADO	5 RECESSO	6 Leite morno com canela Biscoito salgado	7 Sucrilhos sem açúcar com leite	8
9	10 Leite com chocolate 70% de cacau Biscoito de Leite	11 Chá de Cidreira Pão caseiro com requeijão	12 Leite com café Biscoito salgado com gergelim	13 Leite morno com canela Pão caseiro Com manteiga	14 Sucrilhos sem açúcar com leite	15
16	17 Leite com chocolate 70% de cacau Biscoito salgado	18 Chá de Melissa Pão caseiro Com manteiga	19 Leite com café e ovos mexidos.	20 Leite morno com canela Pão caseiro Com manteiga	21 Sucrilhos sem açúcar com leite	22
23	24 Leite com chocolate 70% de cacau Biscoito doce	25 Chá de Capim Limão Pão caseiro com requeijão	26 Leite com café Biscoito salgado com gergelim	27 Leite morno com canela Pão caseiro Com manteiga	28 Sucrilhos sem açúcar com leite	29
30	31 Leite com chocolate 70% de cacau Biscoito de polvilho	Anotações				

# Centro de Educação Infantil - LINDÓIA

Mão Cooperadora

## ALMOÇO



março 2025

domingo	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado
23	24	25	26	27	28	1
2	3 RECESSO	4 FERIADO	5 RECESSO	6 Arroz/Feijão Sassami assado Parafuso ao molho Salada de repolho e cenoura ralados	7 Arroz/Feijão Lasanha de carne moída Salada de alface, rúcula e tomate	8
9	10 Arroz/Feijão Ovos mexidos com tomate e milho verde Batata salsa e brócolis salteados	11 Arroz/Feijão Músculo na pressão com macaxeira. Espaguete alho e óleo Sal. pepino e cenoura	12 Arroz/Lentilha Tiras de frango acebol. Creme de milho Salada de Rúcula com tomate	13 Arroz/Feijão Carne moída com vagem Purê de batata Salada de alface, tomate e abacaxi	14 Arroz/Feijão Peito de frango grelhado Penne ao molho de tomate e manjerição Beterraba cozida	15
16	17 Arroz/Feijão Omelete colorido (tomate, pimentão e milho) Espaguete alho e óleo Couve flor no vapor	18 Arroz/Feijão Frango em cubo refogado Brócolis salteados c/ alho Alface com cenoura ralada	19 Arroz/Feijão Pernil suíno ao forno Macaxeira cozida Couve manteiga com laranja	20 Arroz/Feijão Yakissoba de frango Farofa de alho Salada de folhas com tomate	21 Arroz/Feijão Estrogonofre de carne Batata palha Acelga com manga	22
23	24 Arroz/Feijão Ovos mexidos com espinafre picadinho Purê de batata Alface e cenoura ralada	25 Arroz/Feijão Picadinho de carne com mix de legumes Farofa de banana Pepino,tomate,manjerição	26 Arroz/Lentilha Sobrecoxa assada ao molho de espinafre Batata rústica Couve flor	27 Arroz/Feijão Almôndega de carne Brócolis ao molho Tomate , pepino e rúcula	28 Arroz/Feijão Filé de frango à pizzaiolo Espaguete alho e óleo Beterraba cozida	29
30	31 Arroz/Feijão Ovos cozidos Purê de cenoura Salada Repolho roxo ralado salsinha e tomate	<p>Anotações</p> <p>CARDÁPIO ELABORADO POR NUTRICIONISTA. SUJEITO A ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO;</p> <p>As saladas e frutas são variadas de acordo com a sazonalidade;</p> <p>As 9h30 e às 14h, `são servidos uma porção de fruta para todas as turmas;</p> <p>Conforme mudança climática de temperatura, o lanche da tarde pode ser alterado para melhor aceitação das crianças.</p> <p>A hidratação é incentivada várias vezes ao dia pelas professoras da turma.</p>				

# Centro de Educação Infantil - LINDÓIA

Mão Cooperadora

## LANCHE DA TARDE



março 2025

domingo	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado
23	24	25	26	27	28	1
2	3 RECESSO	4 FERIADO	5 RECESSO	6 Chá mate gelado com limão Pão francês e ovos mexidos	7 Sagu com suco de uva 100% integral	8
9	10 Parafuso ao molho sugo	11 Quirera com músculo desfiado	12 Vitamina de banana com morango Pão caseiro com manteiga	13 Bolo de pão de queijo Suco natural de maracujá	14 Canjica	15
16	17 Risoto de frango	18 Sopa de carne moída com chuchu	19 Macarronada	20 Pizza de forma quadrada	21 Sagu com suco de uva 100% integral	22
23	24 Sopa de legumes	25 Cusuz com ovos tomate e salsinha picados	26 Suco de abacaxi com hortelã Pão de fubá com manteiga	27 Bolo de banana com aveia, canela e passas Suco de uva 100% integral	28 Canjica	29
30	31 Polenta cremosa	Anotações NÃO É PERMITIDO ADOÇAR COM AÇÚCAR, ADOÇANTE OU MEL PREPARAÇÕES DE CRIANÇAS MENORES DE 3 ANOS Utilizar purê de maçã, uva passas ou frutas para adoçar a preparação.				