



| CAFÉ DA MANHÃ/<br>DESJEJUM |  |   |   |   |   |
|----------------------------|--|---|---|---|---|
|                            | SEGUNDA-FEIRA                            | TERÇA-FEIRA                                       | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
| 1º Sem                     |  |   | Leite com café 1<br>Ovos mexidos                    | Suco de laranja natural 2<br>Rosquinha de polvilho  | Leite com cacau 3<br>Pão de leite com frango          |
| 2º Sem                     | Leite com café 6<br>Bolacha salgada      | Chá de erva cidreira 7<br>Ovos mexidos            | Leite com café 8<br>Pão de fubá com manteiga        | Vitamina de fruta 9<br>Bolacha de leite sem recheio | Leite com cacau 10<br>Biscoito salgado                |
| 3ª Sem                     | <b>FERIADO</b> 13                        | Chá de maçã 14<br>Rosquinha de polvilho           | Bebida láctea 15<br>Pão de cenoura com manteiga     | Suco de fruta 16<br>Bolo de laranja                 | Chá de maçã 17<br>Pão francês com patê de carne moída |
| 4º Sem                     | Leite com café 20<br>Biscoito de maizena | Chá de camomila 21<br>Ovos mexidos                | Leite com café 22<br>Pão caseiro com manteiga       | Vitamina de fruta 23<br>Torta salgada               | Chá de ervas 24<br>Pão semi integral com manteiga     |
| 5º Sem                     | Leite com café 27<br>Rosquinha de côco   | Chá de hortelã 28<br>Bolacha de leite sem recheio | Leite com café 29<br>Pão semi integral com manteiga | Suco de fruta 30<br>Torta salgada de frango         | Chá de melissa 31<br>Pipoca salgada                   |

\*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.



**Centro de Educação Infantil Mão Cooperadora – PIRAQUARA**

**CARDÁPIO OUTUBRO 2025**



| <b>ALMOÇO GERAL</b> |  |  |   |   |  |
|---------------------|--|--|---|---|--|
|                     | <b>SEGUNDA-FEIRA</b>   | <b>TERÇA-FEIRA</b>   | <b>QUARTA-FEIRA</b>   | <b>QUINTA-FEIRA</b>   | <b>SEXTA-FEIRA</b>   |
| <b>1º Sem</b>       |  |  | Arroz 1<br>Feijão preto<br>Moela ao molho<br>Farofa nutritiva<br>Folhas verdes e chuchu                 | Arroz 2<br>Feijão branco<br>Almôndega<br>Creme de cenoura<br>Tomate e beterraba               | Arroz 3<br>Feijão preto<br>Filé de frango na chapa<br>Macarrão alho e óleo<br>Pepino e cenoura |
| <b>2ª Sem</b>       | Arroz 6<br>Feijão branco<br>Moída refogada com legumes<br>Farofa nutritiva<br>Alface e beterraba | Arroz integral 7<br>Feijão preto<br>Estrogonofe de frango<br>Batata palha<br>Repolho e pepino    | Arroz 8<br>Feijão branco<br>Filé de peixe assado<br>Quibebe<br>Alface e couve-flor                      | Arroz 9<br>Feijão preto<br>Pernil de panela<br>Quirerinha<br>Cenoura e chuchu                 | Arroz 10<br>Lentilha<br>Escondidinho de carne<br>Mix de legumes ref.<br>Folhas verdes e acelga |
| <b>3ª Sem</b>       | <b>FERIADO</b> 13  | Arroz 14<br>Feijão branco<br>Ovos mexidos<br>Mix de legumes<br>Beterraba e tomate                | Arroz 15<br>Lentilha<br>Moída com legumes<br>Purê de batata<br>Couve e abobrinha                        | Arroz Integral 16<br>Feijão preto<br>Frango ao molho<br>Bolinho de arroz<br>Cenoura e tomate  | Arroz 17<br>Feijão branco<br>Ensopado de peixe<br>Mandioca na manteiga<br>Alface e brócolis    |
| <b>4ª Sem</b>       | Arroz 20<br>Feijão branco<br>Moela ao molho<br>Quibebe<br>Acelga e repolho                       | Arroz 21<br>Feijão preto<br>Linguíça assada<br>Batata assada com ervas finas<br>Cenoura e pepino | Arroz integral 22<br>Feijão branco<br>Pernil com legumes<br>Brócolis ao molho branco<br>Alface e chuchu | Arroz 23<br>Feijão preto<br>Moída com mandioca<br>Polenta cremosa<br>Repolho e brócolis       | Arroz 24<br>Lentilha<br>Fricassê de frango<br>Farofa colorida<br>Folhas verdes e couve - flor  |
| <b>5ª Sem</b>       | Arroz 27<br>Feijão branco<br>Omelete colorido<br>Legumes salteados<br>Repolho e beterraba        | Arroz 28<br>Feijão preto<br>Filé de peixe na chapa<br>Mandioca refogada<br>Cenoura e tomate      | Arroz 29<br>Lentilha<br>Bife na chapa<br>Creme de milho<br>Pepino e alface                              | Arroz 30<br>Feijão branco<br>Linguíça refogada<br>Bolinho de espinafre<br>Alface e couve-flor | Arroz 31<br>Feijão preto<br>Almôndega ao molho<br>Macarrão<br>Cenoura e couve- flor            |

**\*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.**



## Centro de Educação Infantil Mão Cooperadora – PIRAQUARA

### CARDÁPIO OUTUBRO 2025



| LANCHE DA TARDE |   |   |  |   |  |
|-----------------|---|---|--|---|--|
|                 | SEGUNDA-FEIRA                           | TERÇA-FEIRA                                     | QUARTA-FEIRA   | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA  |
| 1º Sem          |   |   | Arroz doce cremoso (Pouco açúcar) 1  | Macarrão com linguiça 2   | Suco de fruta<br>Pão de queijo de forma 3  |
| 2º Sem          | Arroz carreteiro colorido com legumes 6 | Chá de erva cidreira<br>Rosquinha de polvilho 7 | Sorvete de fruta<br>Pipoca salgada 8<br><b>(LANCHE ESPECIAL SEMANA DA CRIANÇA)</b> | Vitamina de fruta<br>Pizza brotinho (carne, queijo, tomate e orégano) 9<br><b>(LANCHE ESPECIAL SEMANA DA CRIANÇA)</b> | Suco de fruta 10<br>Bolo branco com cobertura de leite ninho<br><b>(LANCHE ESPECIAL SEMANA DA CRIANÇA)</b> |
| 3ª Sem          | <b>FERIADO</b> 13                       | Macarrão à bolonhesa 14                         | Suco de fruta<br>Pão de queijo de forma 15   | Sopa de legumes com carne 16  | Salada de banana<br>Com opcional de aveia 17   |
| 4º Sem          | Polenta com carne 20                    | Suco de fruta<br>Pipoca salgada 21              | Leite morno<br>Torta salgada 22  | Chá de melissa<br>Pão de leite com patê de carne moida (alafce e tomate) 23   | Risoto de carne 24   |
| 5º Sem          | Canja 27                                | Salada de banana<br>Opcional de aveia 28        | Quirerinha com carne 29  | Mingau de aveia 30  | Café com leite<br>Ovos mexidos 31  |

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.**