



JUNSHIN



CARDÁPIO DE ABRIL - INTEGRAL



	SEG 31.03	TER 01.04	QUA 02.04	QUI 03.04	SEX 04.04
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, picadinho de carne, batata doce cozida, salada de escarola e vagem, mamão	Arroz integral e feijão carioca, filé de lombo suíno grelhado, quibebe de abóbora, salada de repolho e chuchu, abacaxi.	Arroz e feijão preto, frango xadrez, bolinho de arroz com legumes (assado), salada de alface americana e tomate, laranja.	Arroz e feijão carioca, peixe empanado na aveia assado, couve flor sauté, salada de alface roxa e abobrinha, melão.	Arroz e lentilha, quibe assado, macarrão alho e óleo, salada de almeirão e berinjela, manga.
LANCHE	Suco de frutas, banana, torta de legumes com queijo.	Chá de capim limão, goiaba, pão semi-integral com creme de ricota.	Vitamina de frutas, maçã, bolo de limão.	Suco de frutas, laranja, pão caseiro com manteiga.	Chá de camomila, mamão, bolinho de chuva assado.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de milho, batata, cenoura e frango	Sopa de feijão, macarrão, cenoura e carne.	Sopa de inhame, mandioquinha, abobrinha e carne.	Sopa de legumes, batata e carne.	Canja
	SEG 07.04	TER 08.04	QUA 09.04	QUI 10.04	SEX 11.04
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, bisteca grelhada, repolho refogado, salada de couve e beterraba, maçã.	Arroz integral e feijão carioca, bife grelhado, batata dorê, salada de rúcula e tomate, mamão.	Arroz e feijão preto, mabodofu, tempura de legumes, salada de escarola e chuchu, manga.	Arroz e feijão preto, ovos mexidos, macarrão integral ao sugo, salada de alface e pepino, laranja.	Arroz e feijão preto, frango assado, farofa, salada de alface e brócolis, melão.
LANCHE	Vitamina de frutas, banana, pão de queijo.	Chá de erva doce, laranja, bolo de fubá.	Vitamina de frutas, mamão, pastel assado de queijo.	Chá de cidreira, manga, biscoitos de coco.	Suco de abacaxi, maçã, pão de batata doce com cream cheese.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de legumes, batata doce e frango.	Sopa de mandioca, cenoura, ervilha e frango.	Sopa de batata, abobrinha, batata salsa e carne.	Canja	Sopa de inhame, chuchu, cenoura e carne.
	SEG 14.04	TER 15.04	QUA 16.04	QUI 17.04	SEX 18.04
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, picadinho de carne, polenta cremosa, salada de agrião e couve flor, mamão.	Arroz integral e feijão carioca, panquecas de moída ao molho sugo, salada de alface roxa e abobrinha, manga.	Arroz e feijão preto, carê (frango), espinafre refogado, salada de alface e tomate, goiaba.	FERIADO	FERIADO
LANCHE	Chá de hortelã, banana, milho cozido.	Suco de acerola, maçã, pão de batata com creme de ricota.	Vitamina de frutas, mamão, bolo de maçã.		
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata, cenoura, vagem e frango.	Canja	Sopa de batata doce, chuchu, abobrinha e carne.		
	SEG 21.04	TER 22.04	QUA 23.04	QUI 24.04	SEX 25.04
ALMOÇO	FERIADO	Arroz integral e feijão carioca, macarrão à bolonhesa, salada de rúcula e berinjela, melão.	Arroz e feijão preto, buta no shogayaki (carne de porco com gengibre), batata assada, salada de almeirão e cenoura, abacaxi.	Arroz e feijão carioca, tiras de carne grelhadas, escarola refogada, salada de alface e tomate, manga.	Arroz e feijão preto, frango ao molho, quirera cremosa, salada de repolho e abobrinha, mamão.

LANCHE		Suco de frutas, banana, biscoito montanha russa.	Leite com cacau, mamão, bolo de banana.	Suco de caju, laranja, pão de abóbora com requeijão.	Chá de erva doce, maçã, canjica.
HORÁRIO ESPECIAL		Sopa de inhame, cenoura, chuchu e carne	Sopa de batata doce, chuchu, abobrinha e frango.	Canja.	Sopa de legumes, macarrão, ervilha e carne.
	SEG 28.04	TER 29.04	QUA 30.04		
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, omelete de forno com legumes, couve refogada, salada de alface e pepino, laranja	Arroz integral e feijão carioca, fricassê de frango, creme de milho, salada de alface americana e tomate, mamão.	Arroz e feijão preto, tiras de carne com broto de feijão, brócolis refogados, salada de alface e beterraba, melão.		
LANCHE	Suco de frutas, banana, torta de frango.	Vitamina de abacate, maçã, bolo de cacau.	Chá de capim limão, manga, pão semi-integral com creme de ricota.		
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de mandioca, abóbora, vagem e carne.	Sopa de batata doce, ervilha, cenoura, macarrão e carne.	Canja		

Observações: cardápio sujeito à alteração.

* As preparações incluem o uso de óleo vegetal, sal, cheiro verde, alho e cebola.