



# CARDÁPIO DE DEZEMBRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG	TER	QUA	QUI 01.12.22	SEX 04.11.22
<b>ALMOÇO</b>				Arroz, feijão, panqueca carne, abobrinha c/ milho, salada almeirão e beterraba, banana	Arroz, feijão, frango assado, farofa nutritiva, salada verde e cenoura, manga
<b>LANCHE</b>				Leite, mamão, cupcake cenoura c/ cacau	Suco de acerola, salada de frutas, pãozinho de batata
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>				Canja	Sopa inhame, chuchu, mandioquinha e carne
	SEG 05.12.22	TER 06.12.22	QUA 07.12.22	QUI 08.12.22	SEX 09.12.22
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, risoto de frango, chuchu sauté, salada rúcula e couve-flor, melancia	Arroz integral, feijão, almôndegas, espaguete alho e óleo, salada alface roxa e brócolis, mamão	Arroz, feijão, karaague, inhame com cenoura, alface americana e tomate, banana	Arroz, feijão, carne de panela, batata doce corada, salada alface crespa e abobrinha, manga	Arroz, feijão, peixe c/ aveia assado, jardineira legumes, salada verde e pepino, melão
<b>LANCHE</b>	Suco de uva, banana, milho verde	Chá de erva doce, pêssego, bolo mármore	Suco de maracujá, melão, Pastel assado carne	Vitamina frutas, maçã, biscoito caseiro	Chá mate, salada de frutas, pão de abóbora c/ manteiga
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa batata doce, abobrinha, mandioquinha e carne	Canja	Sopa feijão, chuchu, macarrão e carne	Sopa batata, cenoura, vagem e frango	Sopa batata doce, mandioquinha, ervilha e carne
	SEG 12.12.22	TER 13.12.22	QUA 14.12.22	QUI 15.12.22	SEX 16.12.22
<b>LANCHE MANHÃ</b>	logurte de morango, banana Biscoito de polvilho	Leite, melão, Bolo de laranja	Suco maluco (culinária), melancia, Pão de queijo	Suco de maracujá, mamão, pão caseiro c/ cream cheese	Chá, maçã, Crepioca
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, strogonoff frango, batata palha, salada agrião e cenoura, melancia	Arroz integral, feijão, mignon suíno grelhado, repolho refogado, salada alface e beterraba, manga	Oniguiri (bolinho de arroz), bife à milanesa, tempurá legumes, salada pepino e tomate cereja, maçã	Arroz, feijão, macarrão à bolonhesa, brócolis na manteiga, salada alface americana e chuchu, pêssego	Arroz, feijão, nuggets frango caseiro assado, creme de milho, salada verde e mista cozida, manga
<b>LANCHE TARDE</b>	Chá de camomila, mamão, Cupcake de chocolate	Limonada, pêssego, Mini hamburguer	Chá erva cidreira, banana, Sanduiche natural (culinária)	Leite c/ cacau, melão, Biscoito decorado (oficina)	Salada de frutas, sorvete na casquinha
	SEG 19.12.22	TER 20.12.22	QUA 21.12.22	QUI 22.12.22	SEX 23.12.22
<b>ALMOÇO</b>					
<b>LANCHE DA TARDE</b>	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>					

Observações: cardápio sujeito à alteração. \* As preparações incluem o uso de óleo vegetal, sal, cheiro verde, alho e cebola.