



CARDÁPIO DE JUNHO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG	TER	QUA	QUI 01.06.23	SEX 02.06.23
ALMOÇO				Arroz, feijão carioca, lasanha à bolonhesa, brócolis refogado, salada alface americana e beterraba, laranja	Arroz, feijão preto, frango assado, couve-flor gratinada, salada verde e cenoura, maçã
LANCHE				Leite c/ cacau, melão, biscoito caseiro	Suco de abacaxi, salada de frutas, folhado de queijo e tomate
HORÁRIO ESPECIAL				Sopa batata, cenoura, milho e frango	Sopa batata doce, abobrinha, mandioquinha e carne
	SEG 05.06.23	TER 06.06.23	QUA 07.06.23	QUI 08.06.23	SEX 09.06.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, ovos cozidos, parafuso colorido ao sugo, salada agrião e chuchu, ponkan	Arroz integral, feijão carioca, quibe de forno, creme de milho, salada alface roxa e brócolis, caqui	Arroz, feijão preto, frango xadrez, mandioca corada, salada alface e pepino, mamão		
LANCHE	Vitamina morango, banana, biscoito polvilho	Chá camomila, maçã, bolo de cenoura	Suco maracujá, laranja, pizza queijo, tomate, orégano	RECESSO	FERIADO
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa inhame, vagem, abóbora e carne	Canja	Sopa batata doce, abobrinha, mandioquinha e carne		
	SEG 12.06.23	TER 13.06.23	QUA 14.06.23	QUI 15.06.23	SEX 16.06.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, stroganoff de carne, batata palha, salada rúcula e tomate, banana	Arroz, feijão carioca, bisteca grelhada, couve refogada, salada alface e beterraba, ponkan	Arroz, feijão preto, carê, tempurá couve-flor, salada alface roxa e rabanete, caqui	Arroz, feijão carioca, carne moída c/ molho, espaguete, salada alface americana e chuchu, maçã	Arroz, feijão preto, peixe empanado c/ aveia assado, jardineira legumes, salada verde e pepino, laranja
LANCHE	Chá erva doce, caqui, torrada c/ requeijão cremoso	Leite, maçã, cuque de banana	Suco do hulk, laranja, pão de queijo	Leite c/ cacau, mamão, milho cozido	Chá de hortelã, salada de frutas, pão caseiro c/ geléia de frutas
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa mandioca, chuchu, cenoura e carne	Sopa batata, mandioquinha, abobrinha e frango	Sopa inhame, ervilha, abóbora e carne	Canja	Sopa batata doce, vagem, cenoura e carne
	SEG 19.06.23	TER 20.06.23	QUA 21.06.23	QUI 22.06.23	SEX 23.06.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, omelete, kabotchá cozido, salada agrião e brócolis, mimosa	Arroz integral, feijão carioca, picadinho de carne, farofa colorida, salada chicória e chuchu, mamão	Arroz, feijão preto, karaague, missoshiru c/ tofu, salada repolho e cenoura, maçã	Arroz, feijão carioca, bife grelhado, batata doce corada, salada alface americana e tomate, laranja	Arroz, feijão preto, frango ao molho, nhoque, salada verde e grão de bico, caqui
LANCHE	Suco de acerola, banana, pizza de milho	Vitamina de abacate, caqui, biscoito de cacau	Chá de erva cidreira, ponkan, pão semi integral c/ cream cheese	Leite, mamão, muffin de banana	Limonada, salada de frutas, torta salgada
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata, abobrinha, mandioquinha e carne	Canja	Sopa de feijão, mandioquinha, macarrão e carne	Sopa de batata doce, chuchu, cenoura e frango	Sopa batata, abóbora, ervilha e carne

	SEG 26.06.23	TER 27.06.23	QUA 28.06.23	QUI 29.06.23	SEX 30.06.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, carne de panela, mandioca cozida, salada alface roxa e pepino, banana	Arroz integral, feijão carioca, frango grelhado, abobrinha refogada c/ milho, salada agrião e beterraba, mimosa	Arroz, feijão preto, yakissoba, salada alface e rabanete, mamão	Arroz, feijão carioca, frango assado, polenta mole, salada acelga e cenoura, caqui	Arroz, feijão preto, peixe à milanesa, batata sauté, salada verde e tomate, maçã
LANCHE	Chá capim limão, mamão, bolinho de chuva assado	Suco de uva, caqui, pão enrolado com queijo e peito peru	Chá de camomila, maçã, bolo de laranja c/ coco	Suco de maracujá, banana, pão de queijo	Leite c/ cacau, salada de frutas, milho cozido
HORÁRIO ESPECIAL	Canja	Sopa batata doce, vagem, abóbora e carne	Sopa inhame, chuchu, cenoura e frango	Sopa batata, mandioquinha, abobrinha e carne	Sopa mandioca, cenoura, chuchu e frango

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