



CARDÁPIO DE AGOSTO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG	TER 01.08.23	QUA 02.08.23	QUI 03.08.23	SEX 04.08.23
ALMOÇO		Arroz integral, feijão carioca, bisteca grelhada, couve refogada, salada alface e tomate, laranja	Arroz, feijão preto, karaague, inhame c/ cenoura, salada alface roxa e pepino, maçã	Arroz, feijão carioca, carne moída c/ molho, nhoque, salada escarola e beterraba, mamão	Arroz, feijão preto, peito frango grelhado, chuchu c/ milho, salada verde e cenoura, melão
LANCHE		Suco de maracujá, mamão, pizza marguerita	Vitamina morango, banana, biscoito coco	Chá de camomila, morgote, pão abóbora c/ cream cheese	Leite c/ cacau, salada de frutas, muffin de banana
HORÁRIO ESPECIAL		Canja	Sopa batata doce, mandioquinha, vagem e carne	Sopa mandioca, chuchu, cenoura e frango	Sopa inhame, abobrinha, mandioquinha e carne
	SEG 07.08.23	TER 08.08.23	QUA 09.08.23	QUI 10.08.23	SEX 11.08.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, risoto de frango, brócolis alho e óleo, salada rúcula e abobrinha, laranja	Arroz integral, feijão carioca, carne de panela, polenta mole, salada alface roxa e rabanete, mamão	Arroz, feijão preto, yakissoba, salada chicória e tomate, banana	Arroz, feijão carioca, frango assado, farofa colorida, salada alface americana e beterraba, melão	Arroz, feijão preto, peixe à milanesa, ervilha torta, cenoura, mandioquinha refogados, salada verde e pepino, maçã
LANCHE	Limonada, banana, pão de queijo	Leite, melão, bolo de maçã	Chá de capim limão, mexerica, pão de beterraba c/ requeijão	Vitamina abacate, mamão, bolo mármore	Suco de uva, salada de frutas, tortinha de frango
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa mandioca, abóbora, vagem e carne	Canja	Sopa inhame, chuchu, cenoura e carne	Sopa batata doce, abobrinha, mandioquinha e frango	Sopa batata, cenoura, chuchu, macarrão e carne
	SEG 14.08.23	TER 15.08.23	QUA 16.08.23	QUI 17.08.23	SEX 18.08.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, ovos mexidos, parafuso colorido c/ abobrinha, salada agrião e tomate, banana	Arroz integral, feijão preto, tirinhas de carne grelhada, mandioca cozida, salada alface e cenoura, maçã	Arroz, feijão preto, mabodoufu, tempurá couve-flor, salada alface roxa e chuchu, mexerica	Arroz, feijão carioca, peito frango grelhado, batata sauté, salada chicória e abobrinha, mamão	Arroz, feijão preto, lasanha à bolonhesa, vagem refogada, salada verde e rabanete, melão
LANCHE	Leite c/ cacau, laranja, torrada c/ patê de ricota	Chá de erva doce, mamão, bolo de banana	Suco de caju, banana, pizza queijo, tomate, orégano	Leite, maçã, cookies c/ gotas chocolate	Chá, salada de frutas, pão de milho c/ manteiga
HORÁRIO ESPECIAL	Canja	Sopa batata, abobrinha, ervilha e carne	Sopa batata doce, chuchu, cenoura e frango	Sopa batata, abóbora, abobrinha e carne	Sopa mandioca, cenoura, chuchu e frango
	SEG 21.08.23	TER 22.08.23	QUA 23.08.23	QUI 24.08.23	SEX 25.08.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, picadinho c/ milho, purê de mandioquinha, salada rúcula e brócolis, mexerica	Arroz integral, feijão carioca, mignon suíno grelhado, couve refogada, salada alface e beterraba, mamão	Arroz, feijão preto, frango xadrez, batata doce corada, salada almeirão e pepino, banana	Arroz, feijão carioca, almôndegas, polenta mole, salada alface americana e couve-flor, melão	Arroz, feijão preto, peixe empanado c/ aveia assado, kabotchá cozido, salada verde e grão de bico, laranja
LANCHE	Suco de maracujá, banana, pão de queijo	Leite, maçã, bolo de laranja	Chá camomila, mexerica, bisnaguinha cenoura c/ requeijão	Vitamina morango, mamão, bolo de fubá	Limonada, salada de frutas, esfiha carne
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa inhame, cenoura, chuchu e carne	Sopa batata, abóbora, vagem e frango	Sopa feijão, mandioquinha, macarrão e carne	Canja	Sopa batata doce, abobrinha, cenoura e carne

	SEG 28.08.23	TER 29.08.23	QUA 30.08.23	QUI 31.08.23	SEX
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, ovos cozidos, macarrão gravatinha c/ ervilhas, salada agrião e tomate, banana	Arroz integral, feijão carioca, bife acebolado, jardineira legumes, salada alface roxa e pepino, maçã	Arroz, feijão preto, carê, repolho refogado, salada alface e beterraba, laranja	Arroz, feijão carioca, quibe de forno, creme de milho, salada chicória e vagem, mamão	
LANCHE	Leite c/ cacau, mamão, biscoito de polvilho	Chá de hortelã, melão, bolo de cenoura	Suco de frutas, banana, pão semi integral c/ cream cheese	Leite, maçã, biscoito de cacau	
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa mandioca, abobrinha, cenoura e carne	Canja	Sopa batata doce, abóbora, vagem e carne	Sopa batata, abobrinha, mandioquinha e frango	

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