



# CARDÁPIO DE SETEMBRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG	TER	QUA	QUI 01.09.22	SEX 02.09.22
<b>ALMOÇO</b>				Arroz, feijão, bife acebolado, mandioca corada, salada alface e abobrinha, mamão	Arroz, feijão, fricassê de frango, kabotchá cozido, salada verde e grão de bico, maçã
<b>LANCHE</b>				Vitamina de frutas, melão, bolo de limão	Suco de uva, salada de frutas, pão de queijo
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>				Sopa inhame, cenoura, mandioquinha e carne	Sopa batata, chuchu, cenoura e frango
	SEG 05.09.22	TER 06.09.22	QUA 07.09.22	QUI 08.09.22	SEX 09.09.22
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, ovo cozido, espaguete alho e óleo, salada almeirão e couve-flor, mamão	Arroz integral, feijão, nuggets frango caseiro, purê de batata, salada alface roxa e chuchu, laranja			
<b>LANCHE</b>	Chá de erva-doce, banana, bolo mármore	Suco de acerola, maçã, pizza de milho	FERIADO	FERIADO	RECESSO
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Canja	Sopa de feijão, cenoura, macarrão e carne			
	SEG 12.09.22	TER 13.09.22	QUA 14.09.22	QUI 15.09.22	SEX 16.09.22
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, carne de panela, batata doce corada, salada rúcula e abobrinha, laranja	Arroz integral, feijão, frango assado, nhoque ao sugo, salada alface e beterraba, abacaxi	Oniguiuri (bolinho de arroz), feijão, bife à milanesa, brócolis refogado, salada tomate e cenoura, banana	Arroz, feijão, peito de frango grelhado, couve-flor gratinada, salada alface americana e pepino, maçã	Arroz, feijão, peixe empanado c/ aveia assado, jardineira legumes, salada verde e rabanete, melão
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Leite c/ cacau, banana, pão de queijo	Chá de camomila, mamão, bolo de maçã integral	Suco de maracujá, melão, pão de abóbora c/ requeijão	Leite, mamão, biscoito caseiro	Chá, salada de frutas, pastel assado de carne
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa batata, abóbora, chuchu e frango	Sopa mandioca, ervilha, cenoura e carne	Canja	Sopa batata doce, mandioquinha, abobrinha e carne	Sopa inhame, cenoura, chuchu e frango
	SEG 19.09.22	TER 20.09.22	QUA 21.09.22	QUI 22.09.22	SEX 23.09.22
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, omelete, macarrão parafuso c/ ervilhas, salada agrião e brócolis, banana	Arroz integral, feijão, almôndegas, polenta mole, salada alface roxa e abobrinha, maçã	Arroz, feijão, karaague, espinafre refogado, salada almeirão e couve-flor, mamão	Arroz, feijão, mignon suíno grelhado, kabotchá assado, salada alface e tomate, laranja	Arroz, feijão, lasanha à bolonhesa, couve refogada, salada verde e cenoura, maçã
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Limonada, mamão, pizza queijo, tomate, orégano	Vitamina de frutas, laranja, bolo de banana	Chá de erva doce, banana, pãozinho de ricota c/ chia	Leite c/ cacau, manga, bolo de cenoura	Suco de abacaxi, salada de frutas, pão caseiro c/ patê de frango
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa mandioca, abóbora, vagem e carne	Canja	Sopa batata doce, mandioquinha, chuchu e carne	Sopa inhame, cenoura, abobrinha e frango	Sopa batata, ervilha, mandioquinha e carne

	SEG 26.08.22	TER 27.09.22	QUA 28.09.22	QUI 29.09.22	SEX 30.09.22
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, frango ensopado, macarrão alho e óleo, salada almeirão e beterraba, banana	Arroz integral, feijão, hambúrguer nutritivo, creme de milho, salada alface e brócolis, mamão	Arroz, feijão, carê, repolho refogado, salada pepino e tomate, banana	Arroz, feijão, picadinho, batata doce sauté, salada alface americana e chuchu, laranja	Arroz, feijão, peixe à milanesa, abobrinha refogada, salada verde e vagem, melão
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Chá de hortelã, laranja, pão de queijo	Leite, maçã, biscoito de cacau	Suco do hulk, manga, esfiha de carne	Chá de capim limão, maçã, cupcake de fubá	Vitamina de frutas, salada de frutas, biscoito de polvilho
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa batata doce, abóbora, chuchu e carne	Sopa batata, cenoura, abobrinha e frango	Sopa de mandioca, ervilha, cenoura e carne	Canja	Sopa inhame, mandioquinha, abóbora e carne

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