



CARDÁPIO DE OUTUBRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 02.10.23	TER 03.10.23	QUA 04.10.23	QUI 05.10.23	SEX 06.10.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, filé frango grelhado, chuchu refogado, salada alface roxa e brócolis, melancia	Arroz, feijão carioca, picadinho, farofa colorida, salada agrião e beterraba, laranja	Bolinho de arroz, feijão preto, bife à milanesa, omelete, salada cenoura cozida e pepino, manga	Arroz, feijão carioca, quibe de forno, purê de batata, salada alface e tomate, mamão	Arroz, feijão preto, frango assado, jardineira legumes, salada verde e rabanete, maçã
LANCHE	Suco de laranja, banana, pão de queijo	Vitamina de frutas, mamão, bolo de banana	Chá de hortelã, maçã, pão de abóbora c/ requeijão	Suco de maracujá, melão, bolo mesclado	Chá de erva doce, fruta, pizza marguerita
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa mandioca, cenoura, abobrinha e carne	Canja	Sopa batata, mandioquinha, chuchu e carne	Sopa batata doce, vagem, cenoura e frango	Sopa batata, abóbora, ervilha e carne
	SEG 09.10.23	TER 10.10.23	QUA 11.10.23	QUI 12.10.23	SEX 13.10.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, carne moída c/ molho, espaguete alho e óleo, salada rúcula e chuchu, melancia	Arroz integral, feijão carioca, peixe c/ aveia assado, legumes salteados, salada alface e vagem, mamão	Arroz, feijão preto, karaague, batata sorriso caseira assada, salada repolho roxo e tomate, melão		
LANCHE	logurte de morango, banana, torrada c/ cream cheese	Leite c/ cacau, maçã, bolo de cenoura	Limonada, manga, pãozinho de batata doce c/ chia	FERIADO	RECESSO
HORÁRIO ESPECIAL	Canja	Sopa batata doce, abobrinha, mandioquinha e carne	Sopa mandioca, chuchu, cenoura e frango		
	SEG 16.10.23	TER 17.10.23	QUA 18.10.23	QUI 19.10.23	SEX 20.10.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, ovos mexidos, kabotchá cozido, salada alface e tomate, melancia	Arroz integral, feijão carioca, frango ensopado, purê mandioquinha, salada almeirão e chuchu, laranja	Arroz, feijão preto, yakissoba, salada alface roxa e pepino, maçã	Arroz, feijão carioca, strogonoff carne, abobrinha assada, salada alface americana e beterraba, mamão	Arroz, feijão preto, nuggets frango caseiro, batata sauté, salada verde e grão de bico, melão
LANCHE	Suco de uva, mamão, pizza de milho	Chá de camomila, banana, bolo de maçã	Suco do Hulk, manga, pão semi integral c/ creme ricota	Leite c/ cacau, laranja, biscoito caseiro	Suco de maracujá, fruta, esfiha de carne
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata doce, ervilha, cenoura e frango	Sopa batata, vagem, abóbora e carne	Sopa mandioca, abobrinha, cenoura e frango	Sopa inhame, chuchu, mandioquinha e carne	Canja
	SEG 23.10.23	TER 24.10.23	QUA 25.10.23	QUI 26.10.23	SEX 27.10.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, carne de panela, macarrão integral, salada agrião e cenoura, melancia	Arroz integral, feijão carioca, mignon suíno assado, couve refogada, salada brócolis e tomate, mamão	Arroz, feijão preto, mabodoufu, tempurá de legumes, salada repolho roxo e chuchu, manga	Arroz, feijão carioca, frango assado, batata doce cozida, salada alface e pepino, melão	Arroz, feijão preto, peixe à milanesa, creme de milho, salada verde e couve-flor, maçã
LANCHE	Vitamina de frutas, banana, biscoito de polvilho	Chá de erva cidreira, maçã, bolo de laranja	Suco de acerola, laranja, broa de fubá	Leite, mamão, cookies caseiros	Chá de hortelã, fruta, pão de cenoura c/ cream cheese
HORÁRIO ESPECIAL	Canja	Polenta c/ carne moída	Risoto de frango	Macarrão à bolonhesa	Arroz colorido c/ frango

	SEG 30.10.23	TER 31.10.23	QUA	QUI	SEX
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, ovos cozidos, kobotchá cozido, salada alface e tomate, banana	Arroz integral, feijão carioca, bife grelhado, nhoque ao sugo, salada alface roxa e cenoura, manga			
LANCHE	Suco de maracujá, melancia, pão de queijo	Leite c/ cacau, mamão, bolo de fubá			
HORÁRIO ESPECIAL	Arroz de forno c/ brócolis	Macarrão c/ abobrinha, cenoura e tomate			

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