



CARDÁPIO DE AGOSTO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 01.08.22	TER 02.08.22	QUA 03.08.22	QUI 04.08.22	SEX 05.08.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovo mexido, macarrão parafuso c/ cenoura, salada agrião e chuchu, banana	Arroz, feijão, bisteca grelhada, repolho refogado, salada alface roxa e tomate, laranja	Arroz, feijão, karaaguê, inhame com ervilha, salada escarola e rabanete, maçã	Arroz, feijão, almôndegas ao sugo, purê de batata, salada alface americana e brócolis, mamão	Arroz, feijão, frango assado, farofa colorida, salada verde e beterraba, melão
LANCHE	Limonada, maçã, pão de queijo	Vitamina abacate, mamão, biscoito coco	Chá de camomila, banana, pão de abóbora c/ cream cheese	Leite, laranja, bolo mármore	Suco de maracujá, salada de frutas, pizza de queijo, tomate e orégano
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa inhame, cenoura, abobrinha e carne	Sopa mandioca, chuchu, abóbora e frango	Sopa batata doce, mandioquinha, vagem, macarrão e carne	Canja	Sopa batata, abobrinha, mandioquinha e carne
	SEG 08.08.22	TER 09.08.22	QUA 10.08.22	QUI 11.08.22	SEX 12.08.22
ALMOÇO	Risoto de frango, feijão, couve refogada, salada alface roxa e pepino, laranja	Arroz, feijão, bife à rolê, espaguete alho e óleo, salada rúcula e brócolis, mamão	Arroz, feijão, carê, tempurá couve-flor, salada chicória e tomate, banana	Arroz, feijão, tiras carne grelhada, mandioca sauté, salada alface crespa e abobrinha, maçã	Arroz, feijão, peixe à milanesa, kabotchá cozido, salada verde e rabanete, melão
LANCHE	Suco de caju, banana, croissant queijo e peito de peru	Chá de erva doce, maçã, bolinho de chuva assado	Leite c/ cacau, laranja, pastel de carne assado	Chá de hortelã, mamão, bolo de laranja	Limonada, salada de frutas, pão semi integral c/ requeijão
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata, cenoura, chuchu e carne	Sopa mandioca, abóbora, ervilha e frango	Sopa inhame, mandioquinha, cenoura e carne	Canja	Sopa batata doce, mandioquinha, abobrinha e carne
	SEG 15.08.22	TER 16.08.22	QUA 17.08.22	QUI 18.08.22	SEX 19.08.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete, legumes refogados, salada agrião e tomate, banana	Arroz integral, feijão, frango ao molho, polenta mole, salada rúcula e beterraba, laranja	Arroz, feijão, yakissoba, salada alface americana e pepino, mamão	Arroz, feijão, quibe assado, abobrinha c/ milho, salada alface e cenoura, melão	Arroz, feijão, carne de panela, batata corada, salada verde e couve-flor, maçã
LANCHE DA TARDE	Leite, mamão, Cupcake integral de cenoura c/ cacau	Suco de Hulk, maçã, pão de queijo	Chá de abacaxi, banana, torta de frango	Vitamina de frutas, laranja, biscoito caseiro	Suco de maracujá, salada de frutas, bisnaguinha de abóbora c/ creme de ricota
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa mandioca, chuchu, abóbora e frango	Sopa batata doce, mandioquinha, vagem e carne	Canja	Sopa inhame, abobrinha, cenoura e carne	Sopa batata, chuchu, mandioquinha, macarrão e frango
	SEG 22.08.22	TER 23.08.22	QUA 24.08.22	QUI 25.08.22	SEX 26.08.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, strogonoff frango, batata palha, salada rúcula e beterraba, mamão	Arroz integral, feijão, macarrão à bolonhesa, espinafre refogado, salada alface e chuchu, maçã	Arroz, feijão, carne de porco c/ gengibre, repolho refogado, salada chicória e pepino, manga	Arroz, feijão, frango assado, nhoque ao sugo, salada alface americana e vagem, laranja	Arroz, feijão, peixe empanado c/ aveia assado, jardineira legumes, salada verde e tomate, maçã
LANCHE DA TARDE	Suco de acerola, banana, pizza queijo, tomate cereja, orégano	Chá de capim limão, laranja, bolo de fubá	Leite c/ cacau, banana, biscoito de polvilho	Chá, mamão, muffin de banana	Pink limonada, salada de frutas, esfiha de carne
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata doce, ervilha, cenoura e carne	Canja	Sopa mandioca, abóbora, chuchu e carne	Sopa batata, mandioquinha, abobrinha e frango	Sopa inhame, cenoura, chuchu e carne

	SEG 29.08.22	TER 30.08.22	QUA 31.08.22		
ALMOÇO	Arroz, feijão, picadinho, purê de mandioquinha, salada agrião e brócolis, banana	Arroz, feijão, peito frango grelhado, macarrão gravatinha c/ ervilhas, salada alface roxa e cenoura, melão	Arroz, feijão, mabodoufu, tempurá legumes, salada repolho e tomate, laranja		
LANCHE DA TARDE	Suco de laranja, mamão, pão c/ patê atum	Leite, maçã, biscoito de cacau	Chá de camomila, banana, broa de fubá		
HORÁRIO ESPECIAL	Canja	Sopa de batata doce, abobrinha, cenoura e carne	Sopa batata, abóbora, chuchu e frango		

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