



CARDÁPIO DE JULHO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 03.07.23	TER 04.07.23	QUA 05.07.23	QUI 06.07.23	SEX 07.07.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, frango ensopado, espaguete alho e óleo, salada agrião e couve-flor, ponkan	Arroz integral, feijão carioca, mignon suíno grelhado, kabotchá cozido, salada alface roxa e cenoura, mamão	Oniguiri c/ nori (bolinho arroz c/ alga), feijão preto, bife à milanesa, omelete, salada pepino e tomate cereja, caqui	Arroz, feijão carioca, almôndegas ao molho, purê de batata, salada alface e brócolis, maçã	Arroz, feijão preto, fricassê de frango, couve refogada, salada verde e rabanete, laranja
LANCHE	Limonada, banana, pizza queijo, tomate, orégano	Leite, maçã, bolo mármore	Chá erva doce, banana, canjica	Suco de frutas, ponkan, pão caseiro c/ requeijão	Vitamina abacate, salada de frutas, bolo de fubá
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata doce, vagem, abóbora e carne	Canja	Sopa mandioca, chuchu, cenoura e carne	Sopa batata, abobrinha, mandioquinha e frango	Sopa batata doce, ervilha, cenoura, macarrão e carne
	SEG 10.07.23	TER 11.07.23	QUA 12.07.23	QUI 13.07.23	SEX 14.07.23
LANCHE MANHÃ	logurte de morango, mamão, torrada c/ creme de ricota	Chá de camomila, melão, pão de queijo	Vitamina de frutas, caqui, biscoito de polvilho	Chá de erva cidreira, maçã, bolo de banana	Suco de uva, melão, crepioca
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, ovo mexido, bolinho de espinafre assado, salada alface e beterraba, ponkan	Arroz integral, feijão carioca, bife à rolê, talharim, salada agrião e couve-flor, maçã	Arroz, feijão preto, buta no shogayaki (carne de porco c/ gengibre), batata sorriso (atividade culinária), salada repolho e cenoura, mamão	Arroz, feijão carioca, peito frango à milanesa assado, purê de mandioquinha, salada alface roxa e pepino, laranja	Arroz, feijão preto, lasanha de abobrinha, acelga refogada, salada verde e mista cozida, caqui
LANCHE TARDE	Suco de maracujá, banana, milho cozido	Leite, laranja, bolo de cacau	Suco do hulk, ponkan, hamburguinho (culinária)	Leite c/ cacau, banana, pão de abóbora c/ cream cheese	Chá mate, salada de frutas, pizza de milho
	SEG 17.07.23	TER 18.07.23	QUA 19.07.23	QUI 20.07.23	SEX 21.07.23
ALMOÇO					
LANCHE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
HORÁRIO ESPECIAL					
	SEG 24.07.23	TER 25.07.23	QUA 26.07.23	QUI 27.07.23	SEX 28.07.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, picadinho c/ ervilhas, parafuso colorido, salada rúcula e cenoura, banana	Arroz integral, feijão carioca, frango assado, farofa colorida, salada agrião e tomate, maçã	Arroz, feijão preto, carê, repolho refogado, salada alface e pepino, ponkan	Arroz, feijão carioca, bife grelhado, batata doce corada, salada alface americana e beterraba, caqui	Arroz, feijão preto, peixe empanado c/ aveia assado, jardineira legumes, salada verde e grão de bico, laranja
LANCHE	Suco de acerola, mamão, pão de queijo	Leite, caqui, biscoito de cacau	Chá de capim limão, banana, pão semi integral c/ requeijão	Vitamina abacate, maçã, bolo de cenoura	Suco de maracujá, salada de frutas, pastel assado de carne
HORÁRIO ESPECIAL	Canja	Sopa batata doce, mandioquinha, chuchu e carne	Sopa mandioca, abóbora, vagem e carne	Sopa de batata, cenoura, abobrinha e frango	Sopa inhame, abóbora, chuchu e carne

	SEG 31.07.23	TER	QUA	QUI	SEX
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, omelete, espaguete integral ao sugo, salada agrião e brócolis, ponkan				
LANCHE	Chá de hortelã, banana, bolo de laranja				
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata, abobrinha, cenoura e carne				

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