



# CARDÁPIO DE NOVEMBRO - INTEGRAL



JUNSHIN					SEX 01.11
ALMOÇO					Arroz, feijão preto, carne de panela, macarrão integral ao sugo, salada de escarola e vagem, manga.
LANCHE					Chá de capim cidreira, salada de frutas e arroz doce.
HORÁRIO ESPECIAL					Canja
	SEG 04.11	TER 05.11	QUA 06.11	QUI 07.11	SEX 08.11
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, iscas de frango ao molho branco com vagem, cenoura sauté, salada de almeirão e tomate, manga.	Arroz integral e feijão carioca, bisteca cremosa na pressão, couve fininha refogada, salada de alface e abóbora, abacaxi.	Arroz e feijão preto, Yakisoba de carne, salada de escarola e pepino, melancia	Arroz e feijão carioca, bife grelhado, batata sauté, salada de alface americana e rabanete, melão.	Arroz e feijão preto, almôndegas, purê misto, salada de repolho e chuchu, mamão.
LANCHE	Suco de laranja, melão, torta de legumes.	Vitamina de frutas, banana, pão caseiro com peito de peru.	Limonada, maçã, bolo de cacau.	Suco de maracujá, manga, torrada c/ patê de frango (caseiros).	Chá de erva doce, salada de frutas, biscoitos caseiros.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de mandioca, chuchu, abobrinha e carne.	Sopa de feijão com macarrão, cenoura e carne.	Sopa de batata doce, batata, vagem e ervilha e frango.	Sopa de batata salsa, cenoura, abobrinha, chuchu e grão de bico.	Canja
	SEG 11.11	TER 12.11	QUA 13.11	QUI 14.11	SEX 15.11
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, omelete de forno, chuchu sauté, salada de rúcula e beterraba, mamão.	Arroz integral e feijão carioca, frango assado, farofa colorida, salada de agrião e tomate, maçã.	Arroz e feijão preto, mabodofu, inhame com ervilhas, salada de alface e berinjela, laranja.	Arroz e feijão carioca, fricassê de frango, batata doce assada, salada de alface e abobrinha, banana.	<b>FERIADO</b>
LANCHE	Chá de hortelã, banana, milho cozido.	Suco de acerola, manga, pão semi integral com requeijão.	Suco do Hulk, maçã, tortinha de frango com queijo.	Vitamina de frutas, mamão, bolo mármore.	
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de legumes com macarrão (sem ovos) e carne.	Sopa de mandioca com couve, cenoura e carne.	Sopa de batata, lentilha, chuchu e carne.	Sopa de batata salsa, batata, cenoura e frango.	
	SEG 18.11	TER 19.11	QUA 20.11	QUI 21.11	SEX 22.11
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, picadinho, polenta cremosa, salada de almeirão e couve flor, melão.	Arroz integral e feijão carioca, ovos mexidos, legumes refogados, salada de alface roxa e rabanete, laranja.	Arroz e feijão preto, karaague, abobrinha com milho, salada de acelga e tomate, mamão.	Arroz, feijão carioca, peixe empanado com aveia assado, mandioca sauté, salada de escarola e brócolis, maçã.	Arroz e feijão preto, frango ensopado, nhoque cozido ao sugo, salada de alface americana e pepino, manga.

<b>LANCHE</b>	Chá mate com limão, mamão, pão de queijo.	Limonada , melão, esfiha de carne.	Chá de camomila, laranja, bolo de cenoura.	Vitamina de frutas com aveia, banana e pipoca.	Suco de uva, maçã pizza de milho.
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Canja	Sopa de inhame, chuchu, batata salsa e carne.	Sopa de mandioca, abóbora, chuchu e carne.	Sopa de milho, cenoura e carne.	Sopa de legumes com batata salsa e carne.

	<b>SEG 25.11</b>	<b>TER 26.11</b>	<b>QUA 27.11</b>	<b>QUI 28.11</b>	<b>SEX 29.11</b>
<b>ALMOÇO</b>	Arroz e feijão preto, lombo de porco grelhado, quibebe de abóbora, salada de couve e chuchu, laranja.	Arroz e feijão carioca, carne assada, creme de milho, salada de alface e berinjela, melão.	Arroz e feijão preto, carê ( frango), repolho refogado, salada de alface americana e pepino, manga.	Arroz e feijão carioca, lasanha a bolonhesa, vagem refogada, salada de escarola e cenoura, abacaxi.	Arroz, feijão preto, peixe à milanesa, jardineira de legumes, salada de acelga e tomate, mamão.
<b>LANCHE</b>	Chá de hortelã, manga, muffin de banana.	Suco de abacaxi, banana, pastel assado de frango.	Vitamina de frutas, mamão, biscoito de cacau.	Suco de caju, maçã, pão de batata doce com cream cheese.	Chá de erva doce, laranja, bisnaguinha de cenoura c/ creme de ricota.
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa de batata, legumes e carne	Sopa de batata doce, chuchu, cenoura e frango	Sopa de batata salsa com abobrinha, vagem e carne	Sopa de inhame, alho poró, cenoura e carne.	Canja

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