



CARDÁPIO DE SETEMBRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 02.09	TER 03.09	QUA 04.09	QUI 05.09	SEX 06.09
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, fricassê, batata assada com azeite e orégano, salada de rúcula e cenoura, maçã	Arroz integral e lentilha, quibe assado com tomate, homus, salada de alface e berinjela, manga.	Arroz e feijão preto, karaague, repolho refogado, salada de almeirão e beterraba, mamão.	Arroz e feijão carioca, bisteca cremosa na pressão, purê de cabotiá, salada de couve e pepino, laranja.	Arroz e feijão preto, bife grelhado, suflê de chuchu, salada de alface americana e tomate, melancia.
LANCHE	Suco de abacaxi, banana, pão caseiro com queijo.	Chá de erva doce, melão, bolo de maçã.	Limonada, maçã, pão de queijo fake.	Chá de capim limão, manga, biscoito caseiro.	Leite com cacau, salada de frutas, pão de batata com requeijão.
HORÁRIO ESPECIAL	Polenta, carne desfiada ao molho.	Sopa de batata salsa, abobrinha, ervilha e carne.	Arroz de forno com cenoura, abobrinha, vagem e ovos.	Macarrão alho e óleo com milho.	Risoto de frango.
	SEG 09.09	TER 10.09	QUA 11.09	QUI 12.09	SEX 13.09
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, carne moída colorida, couve flor sauté, salada de agrião e abobrinha, melão.	Arroz integral e feijão carioca, coxa e sobrecoxa ao molho, quirera cremosa, salada de alface roxa e brócolis, mamão.	Arroz e feijão preto, karê (carne), omelete de espinafre, salada de acelga e chuchu, abacaxi.	Arroz e feijão carioca, picadinho de carne, farofa, salada de repolho e tomate, manga.	Arroz e feijão preto, peixe empanado com aveia (assado), batata salsa sauté, salada de escarola e cenoura, laranja.
LANCHE	Chá de hortelã, banana, milho verde	Suco de acerola, manga, pão caseiro com patê.	Chá de erva cidreira, melão, bolo de cenoura.	Vitamina de frutas, mamão, broa de fubá.	Chá de camomila, maçã, arroz doce.
HORÁRIO ESPECIAL	Arroz c/ lentilha e cenoura.	Macarrão integral ao sugo c/ carne	Purê de batata com molho de carne.	Arroz colorido com frango.	Sopa de feijão, macarrão, cenoura e carne.
	SEG 16.09	TER 17.09	QUA 18.09	QUI 19.09	SEX 20.09
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, frango assado, creme de milho, salada de chicória e abóbora, maçã.	Arroz integral e feijão carioca, lombo de porco grelhado, couve refogada, salada de alface e beterraba, manga.	Arroz e feijão preto, frango xadrez, bolinho de arroz com legumes (assado), salada de alface roxa e rabanete, melão.	Arroz e feijão carioca, panquecas de carne, abobrinha refogada, salada de alface e vagem, mamão.	Arroz e feijão preto, carne de panela, batata doce cozida, salada de almeirão e tomate, abacaxi.
LANCHE	Leite c/ cacau, banana, pão de queijo.	Chá de erva cidreira, mamão, pãozinho de ricota.	Vitamina de abacate, maçã, bolo de banana.	Suco de maracujá, manga, pão semi integral com requeijão	Chá de erva doce, laranja torrada com geleia caseiros.
HORÁRIO ESPECIAL	Arroz com feijão, chuchu e carne moída.	Sopa de mandioca, abóbora, vagem e carne.	Sopa de batata doce, vagem, abobrinha e carne.	Sopa de inhame, cenoura, chuchu e frango.	Canja
	SEG 23.09	TER 24.09	QUA 25.09	QUI 26.09	SEX 27.09
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, filé de frango grelhado, couve flor gratinada, salada de agrião e cenoura, laranja.	Arroz integral e feijão carioca, almondegas ao sugo, polenta cremosa, salada de escarola e abobrinha, melão.	Arroz e feijão preto, yakisoba de carne, salada de alface americana e tomate, melancia.	Arroz e feijão carioca, peixe à milanesa, jardineira de legumes, salada de acelga e pepino, maçã.	Arroz e feijão preto, pernil de porco assado, farofa de couve, salada de repolho roxo e chuchu, mamão.

LANCHE	Suco de uva, maçã, pizza de queijo e orégano.	Leite, banana, biscoito de cacau.	Chá de camomila, manga, bolo de limão.	Suco de caju, mamão, torta salgada de frango com queijo.	Chá de hortelã, melão, pão de cenoura com cream cheese.
HORÁRIO ESPECIAL	Risoto de carne	Creme de abóbora (abóbora, batata, carne e couve).	Arroz com ovos mexidos, chuchu e abobrinha.	Macarrão parafuso à bolonhesa.	Sopa de batata salsa, lentilha, vagem e carne.
	SEG 30.09				
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, escondidinho de carne com batatas, salada de alface e rabanete, manga.				
LANCHE	Suco de laranja, maçã, bolo de beterraba.				
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de legumes com macarrão e carne.				

Observações: cardápio sujeito à alteração.

* As preparações incluem o uso de óleo vegetal, sal, cheiro verde, alho e cebola.