



CARDÁPIO DE ABRIL - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 01.04	TER 02.04	QUA 03.04	QUI 04.04	SEX 05.04
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, picadinho com vagem, farofa colorida, salada de agrião e pepino, laranja	Arroz integral e feijão carioca, frango assado, batata doce cozida, salada de couve e chuchu, banana	Arroz e feijão preto, yakisoba de carne, salada de alface roxa e nabo no vinagrete, melão.	Arroz e feijão carioca, peixe grelhado, cenoura e couve flor sauté, salada de alface lisa e abobrinha, maçã	Arroz e feijão preto, bolinho de carne moída, ketchup de beterraba, salada de alface e tomate, abacaxi.
LANCHE	Suco do Hulk, mamão, pão semi integral com requeijão	Chá de erva cidreira, maçã, bolo de cenoura.	Mamão com laranja, pizza marguerita	Vitamina de frutas, biscoito caseiro, manga	Chá de hortelã, milho cozido, banana
HORÁRIO ESPECIAL	Risoto de frango	Polenta ao molho de carne	Arroz com lentilha e cenoura	Escondidinho de carne	Canja
	SEG 08.04	TER 09.04	QUA 10.04	QUI 11.04	SEX 12.04
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, tiras de frango grelhado, creme de milho, salada de agrião e cenoura, laranja.	Arroz integral, feijão carioca, lasanha a bolonhesa, vagem refogada, salada de almeirão e couve flor, mamão.	Arroz e feijão preto, karê, tempurá de legumes, salada de repolho roxo e pepino, manga.	Arroz e tutu de feijão carioca, omelete de forno, chuchu sauté, salada de alface lisa e beterraba, banana.	Arroz e feijão preto, carne de porco ao molho de laranja, brócolis refogado, salada de alface crespa e abobrinha, melão.
LANCHE	Chá de erva doce, manga, muffin de banana	Suco de maracujá, melão, pão semi integral com requeijão	Suco de laranja com mamão, pão de batata doce com cream cheese	Limonada, maçã, tortinha de frango com legumes.	Chá de capim cidreira, laranja, biscoito de cacau.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de legumes, batata e carne	Canja	Arroz colorido com frango	Creme de abóbora (abóbora, carne, couve)	Macarrão a bolonhesa
	SEG 15.04	TER 16.04	QUA 17.04	QUI 18.04	SEX 19.04
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, almôndegas, macarrão ao sugo, salada de escarola e couve flor, manga.	Arroz integral, feijão carioca, peito de frango ensopado, purê de mandioquinha, salada de couve e vagem, laranja.	Bolinho de arroz, feijão preto, bife a milanesa, omelete, salada de acelga e rabanete, maçã.	Arroz e feijão carioca, quibe assado, repolho refogado, salada de alface e berinjela, mamão.	Arroz e feijão preto, peixe empanado c/ aveia assado, jardineira de legumes, salada de repolho e tomate, melancia.
LANCHE	Chá de camomila, mamão, bolo do Hulk	Leite com cacau, maçã, pão de queijo.	Suco de laranja com mamão, cookies caseiros.	Vitamina de frutas, banana, bolo de coco.	Chá de capim limão, manga, bisnaguinha de cenoura com creme de ricota
HORÁRIO ESPECIAL	Polenta, carne desfiada ao molho.	Risoto com ervilhas	Sopa de batata doce, abobrinha, chuchu e frango	Espaguete com brócolis alho e óleo	Sopa de inhame, chuchu, mandioquinha e carne.
	SEG 22.04	TER 23.04	QUA 24.04	QUI 25.04	SEX 26.04
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, ovos mexidos, purê de kobotchá, salada de rúcula e pepino, maçã.	Arroz integral, feijão carioca, bisteca grelhada, couve refogada, salada de alface e chuchu, abacaxi	Arroz e feijão preto, cozido de carne com legumes, salada de alface americana e tomate, melão.	Arroz e feijão carioca, frango grelhado, nhoque ao sugo, salada de escarola e brócolis, manga.	Arroz e feijão preto, carne de panela, mandioca cozida, salada de alface e beterraba, mamão

LANCHE	Suco de abacaxi, melão, torrada caseira com requeijão	Chá de erva doce, mamão, bolo de maçã	Suco de laranja com mamão, pão com queijo	Leite com cacau, banana, bolo de laranja.	Chá de hortelã, maçã, pão de abóbora com cream cheese
HORÁRIO ESPECIAL	Risoto de frango com milho	Purê de batata com molho de carne	Macarrão integral com carne e ervilhas	Sopa de legumes com carne e batata doce	Canja

	SEG 29.04	TER 30.04
ALMOÇO	Arroz e preto, frango ao molho, polenta cremosa, salada de agrião e cenoura, laranja.	Arroz integral e feijão carioca, estrogonofe de carne , batata sauté, salada de alface roxa e tomate, melancia.
LANCHE	Suco de uva, maçã, pizza de milho	Chá de camomila, mamão, bolo de chocolate.
HORÁRIO ESPECIAL	Arroz com feijão, chuchu e carne moída.	Creme de abóbora (abóbora, frango e couve)

Observações: cardápio sujeito à alteração.

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