



# CARDÁPIO DE DEZEMBRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG	TER	QUA 01.12.21	QUI 02.12.21	SEX 03.12.21
ALMOÇO			Oniguiri (bolinho arroz), feijão, bife à milanesa, tempurá legumes, salada alface americana e pepino, laranja	Arroz, feijão, frango c/ molho, nhoque, salada chicória e chuchu, pêssego	Arroz, feijão, tiras carne grelhada, batata doce corada, salada verde e berinjela, maçã
LANCHE			Suco de abacaxi, manga, milho cozido	Leite c/ cacau, mamão, bolo de cenoura	Chá erva cidreira, salada frutas, croissant queijo e peito peru
HORÁRIO ESPECIAL			Sopa batata doce, mandioquinha, vagem e frango	Sopa feijão, macarrão, abobrinha e carne	Canja
	SEG 06.12.21	TER 07.12.21	QUA 08.12.21	QUI 09.12.21	SEX 10.12.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, picadinho c/ ervilhas, polenta mole, salada alface, rabanete, ameixa	Arroz integral, feijão, lasanha de abobrinha, salada rúcula e tomate, banana	Arroz, feijão, carê, repolho refogado, salada alface roxa e pepino, maçã	Arroz, feijão, carne moída, espaguete na manteiga, salada alface americana e vagem, mamão	Arroz, feijão, peixe com aveia assado, batata sauté, salada verde e chuchu, manga
LANCHE	Suco de maracujá, melancia, pão integral c/ requeijão	Leite, mamão, cupcake de cenoura c/ cacau	Chá de camomila, pêssego, esfiha de carne	Vitamina de frutas, banana, biscoito caseiro	Suco do hulk, salada de frutas, pizza de milho
HORÁRIO ESPECIAL	Canja	Sopa batata doce, chuchu, mandioquinha e carne	Sopa abóbora, batata, abobrinha e carne	Sopa inhame, cenoura, chuchu e frango	Sopa de feijão, mandioquinha, macarrão e carne
	SEG 13.12.21	TER 14.12.21	QUA 15.12.21	QUI 16.12.21	SEX 17.12.21
LANCHE MANHÃ	logurte morango, banana, biscoito de polvilho	Suco de laranja, pêssego, pão c/ creme de ricota	Chá erva doce, melão, bolo de laranja	Leite, mamão, biscoito cacau	Suco de maracujá, manga, bisnaguinha cenoura c/ requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão, strogonoff frango, batata palha, salada alface lisa e cenoura, melancia	Arroz integral, feijão, bife grelhado, parafuso ao sugo, salada rúcula e beterraba, manga	Arroz, feijão, karaguê, acelga refogada, salada alface americana, tomate, maçã	Arroz, feijão, escalopinho suíno, kabotchá assado com azeite e ervas, salada alface roxa e pepino, laranja	Arroz, feijão, posta rechada, farofa couve, salada batata c/ ervilhas, tomate,
LANCHE TARDE	Chá camomila, ameixa, pão de queijo	Vitamina frutas, mamão, bolo de chocolate	Limonada, melancia, hamburguinho	Chá, banana, milho cozido	Sorvete, salada de frutas
ALMOÇO					
LANCHE DA TARDE					
HORÁRIO ESPECIAL					

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