



CARDÁPIO DE DEZEMBRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 02.12	TER 03.12	QUA 04.12	QUI 05.12	SEX 06.12
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, carne moída colorida, chuchu sauté, salada de agrião e couve flor, maçã.	Arroz integral e feijão carioca, tiras de carne grelhadas, batata dorê, salada de alface e berinjela, pêssego.	Arroz e feijão preto, buta no shogayaki (carne com gengibre), brócolis refogados, salada de almeirão e pepino, laranja.	Arroz e feijão carioca, omelete de forno, farofa de couve, salada de alface e beterraba, mamão.	Arroz e feijão preto, filé de frango grelhado, cenoura refogada, salada de repolho e tomate, manga.
LANCHE	Suco de acerola, melão, bolinho de arroz com legumes (assado).	Suco de laranja, manga, pão de batata com requeijão.	Chá de erva doce, canjica, banana.	Leite com cacau, pão caseiro com manteiga, mamão.	logurte de morango, torrada caseira com cream cheese, maçã.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata doce, chuchu, abobrinha e frango.	Canja	Sopa de lentilha, macarrão, cenoura e carne.	Sopa de batata, batata salsa, ervilha, cenoura e carne.	Sopa de feijão com macarrão e carne.
	SEG 09.12	TER 10.12	QUA 11.12	QUI 12.12	SEX 13.12
LANCHE DA MANHÃ	Vitamina de frutas, banana, crepioca.	Suco de maracujá, manga, pão semi integral com creme de ricota.	Chá de erva cidreira, melão, bolo de cenoura.	Suco de abacaxi, maçã, torta salgada de frango.	Chá de erva doce, mamão, pão com geleia de frutas caseiros.
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, estrogonofe de carne, batata doce assada, salada de alface americana e vagem, pêssego.	Arroz integral e feijão carioca, nuggets de frango caseiros, ketchup de beterraba, salada de agrião e chuchu, maçã.	Arroz e feijão preto, yakisoba de carne, salada de acelga e tomate, melancia.	Arroz e feijão carioca, hamburger e batata frita caseiros, salada de alface e pepino, mamão.	Arroz e feijão preto, frango a parmegiana (assado), nhoque ao sugo, salada de escarola e abobrinha, manga.
LANCHE DA TARDE	Chá de hortelã (frio), melão, milho cozido.	Leite com chocolate, mamão, pão de queijo.	Limonada, manga, esfiha de carne	Vitamina de frutas, banana, cookies com gotas de chocolate	Suco de uva, maçã, pizza de queijo com orégano
	SEG 16.12	TER 17.12	QUA 18.12	QUI 19.12	SEX 20.12
	FÉRIAS ESCOLARES				
	SEG 23.12	TER 24.12	QUA 25.12	QUI 26.12	SEX 27.12
	FÉRIAS ESCOLARES				
	SEG 30.12	TER 31.12			
	FÉRIAS ESCOLARES				

Observações: cardápio sujeito à alteração.

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