



## CARDÁPIO DE MAIO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 02.05.22	TER 03.05.22	QUA 04.05.22	QUI 05.05.22	SEX 06.06.22
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, omelete, abobrinha refogada, salada alface roxa e cenoura, banana	Arroz integral, feijão, bisteca grelhada, couve refogada, salada alface e beterraba, ponkan	Arroz, feijão, yakissoba, salada alface americana e pepino, caqui	Arroz, feijão, tiras de frango ao molho, purê de batata, salada escarola e vagem, laranja	Arroz, feijão, peixe empanado c/ aveia assado, kabotchá cozido, salada verde e couve-flor, maçã
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Chá, maçã, pão de queijo	Vitamina de frutas, manga, biscoito de cacau	Limonada, banana, pão semi integral c/ cream cheese	Leite, melão, bolo de cenoura	Chá capim limão, salada de frutas, esfiha de carne
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa batata doce, mandioquinha, chuchu e frango	Sopa mandioca, abóbora, ervilha e carne	Canja	Sopa batata, abobrinha, macarrão letrinhas, mandioquinha e carne	Sopa de milho, fubá, cenoura, couve e frango
	SEG 09.05.22	TER 10.05.22	QUA 11.05.22	QUI 12.05.22	SEX 13.05.22
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, picadinho c/ ervilhas, espaguete alho e óleo, salada agrião e rabanete, ponkan	Arroz integral, feijão, quibe de forno, creme de milho, salada alface e tomate, maçã	Arroz, feijão, karaague, couve flor gratinada, salada alface roxa e cenoura, banana	Arroz, feijão, bife acebolado, batata palito assada, salada alface americana e brócolis, manga	Arroz, feijão, frango assado, acelga refogada, salada verde e pepino, laranja
<b>LANCHE</b>	Leite com cacau, banana, biscoito de polvilho	Suco de acerola, laranja, pão de abóbora c/ requeijão	Chá camomila, ponkan, queijo quente	Leite, maçã, cuca de banana	Suco de maracujá, salada de frutas, tortinha de legumes
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Canja	Sopa de batata doce, mandioquinha, vagem, macarrão e carne	Sopa caldo verde (batata, couve, espinafre e carne)	Sopa cremosa de aipim, abobrinha, cenoura e frango	Sopa de batata, chuchu, abóbora e carne
	SEG 16.05.22	TER 17.05.22	QUA 18.05.22	QUI 19.05.22	SEX 20.05.22
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, ovo mexido, gravatinha ao sugo salada rúcula e beterraba, banana	Arroz integral, feijão, fricassê de frango, brócolis refogado, salada agrião e chuchu, ponkan	Arroz, feijão, mabodoufu, tempurá legumes, salada alface e rabanete, caqui	Arroz, feijão, posta recheada, polenta mole, salada repolho e cenoura, maçã	Arroz, feijão, peixe à milanesa, soufflê de chuchu, salada verde e couve-flor, manga
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Leite, caqui, bolo mármore	Suco de laranja, maçã, pão de queijo	Chá hortelã, banana, pão com patê de frango	Leite c/ cacau, melão, biscoito de coco	Limonada, salada de frutas, pizza de queijo, tomate, orégano
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa batata doce, vagem, mandioquinha e frango	Sopa mandioca, abóbora, abobrinha e carne	Canja	Sopa inhamo, chuchu, cenoura, macarrão e carne	Sopa batata, ervilha, mandioquinha e frango
	SEG 23.05.22	TER 24.05.22	QUA 25.05.22	QUI 26.05.22	SEX 27.05.22
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, mignon suíno grelhado, farofa de couve, salada alface roxa e tomate, ponkan	Arroz, feijão, almôndegas ao sugo, espaguete, salada alface crespa e pepino, caqui	Arroz, feijão, carê, repolho refogado, salada agrião e vagem, banana	Arroz, feijão, carne de panela, mandioca cozida, salada alface americana e brócolis, laranja	Arroz, feijão, tiras frango grelhado, nhoque de espinafre, salada verde e cenoura, maçã
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Chá erva doce, banana, cupcake cenoura c/ cacau	Suco de frutas, maçã, pãozinho de batata c/ creme ricota	Chá, ponkan, pastel assado de carne	Suco de maracujá, manga, torrada c/ azeite e ervas	Leite, salada de frutas, bolinho de chuva assado
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa mandioca, ervilha, cenoura e carne	Sopa batata doce, chuchu, abóbora e frango	Sopa inhamo, cenoura, abobrinha, macarrão e carne	Canja	Sopa de batata, vagem, mandioquinha e carne

	SEG 30.05.22	TER 31.05.22	QUA	QUI	SEX
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, ovos cozidos, macarrão alho e óleo, salada de rúcula e beterraba, laranja	Arroz, feijão, risoto de frango, acelga refogada, alface e couve-flor, ponkan			
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Limonada, banana, pizza de milho	Leite, caqui, bolo de laranja			
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Canja	Sopa batata doce, abóbora, chuchu e carne			

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