



CARDÁPIO DE OUTUBRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 04.10.21	TER 05.10.21	QUA 06.10.21	QUI 07.10.21	SEX 08.10.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, strogonoff frango, batata sauté, salada agrião e chuchu, mamão	Arroz integral, feijão, omelete c/ espinafre, parafuso ao sugo, salada alface crespa e beterraba, laranja	Oniguiri (bolinho de arroz), feijão, bife à milanesa, tempurá couve-flor, salada alface americana e tomate, manga	Arroz, feijão, filé de frango ao molho de laranja, cubinhos de abobrinha, salada repolho roxo e cenoura, banana	Arroz, feijão, peixe empanado c/ aveia assado, purê de mandioquinha, salada verde e soja c/ pimentão vermelho, maçã
LANCHE	Chá, banana, bolo de fubá	Limonada, melão, pão de abóbora com creme de ricota	Leite, maçã, cuca de banana	Suco de maracujá, mamão, pãozinho de batata doce	Vitamina de frutas, salada de frutas, biscoito de cacau
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata doce, cenoura, abobrinha e carne	Sopa de batata, chuchu, mandioquinha e frango	Canja	Sopa mandioca, vagem, abóbora e carne	Sopa de feijão, cenoura, macarrão e frango
	SEG 11.10.21	TER 12.10.21	QUA 13.10.21	QUI 14.10.21	SEX 15.10.21
ALMOÇO			Arroz, feijão, mabodoufu, bolinho de arroz integral assado, salada alface lisa e pepino, maçã	Arroz, feijão, frango assado, acelga refogada, salada alface roxa e brócolis, mamão	Arroz, feijão, lasanha de abobrinha, legumes refogados, salada alface americana e tomate, laranja
LANCHE	RECESSO	RECESSO	Suco de uva integral, espetinho de frutas, pizza de milho	Leite, banana, bolo de chocolate	Chá camomila, manga, pão de queijo
HORÁRIO ESPECIAL			Sopa de batata, abóbora, chuchu e frango	Sopa batata doce, cenoura, abobrinha e carne	Canja
	SEG 18.10.21	TER 19.10.21	QUA 21.10.21	QUI 21.10.21	SEX 22.10.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne de panela, polenta, salada rúcula e beterraba, maçã	Arroz integral, feijão, ovos cozidos, torta de frango, salada de agrião e tomate, mamão	Arroz, feijão, yakissoba, salada alface crespa e grão de bico, laranja	Arroz, feijão, quibe assado, creme de milho, salada de alface americana e pepino, banana	Arroz, feijão, tiras frango grelhado, repolho refogado, salada verde e tomate, melão
LANCHE DA TARDE	Suco do Hulk, melão, pão integral com requeijão	Vitamina de frutas, banana, cupcake cenoura c/ cacau	Chá, manga, torrada com patê de atum	Leite, maçã, bolo de laranja	Limonada, salada de frutas, croissant de queijo e peito peru
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa inhame, cenoura, chuchu e frango	Sopa batata, mandioquinha, vagem e carne	Canja	Sopa feijão, chuchu, macarrão e carne	Sopa batata doce, abobrinha, cenoura e frango
	SEG 25.10.21	TER 26.10.21	QUA 27.10.21	QUI 28.10.21	SEX 29.10.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, escalopinho suíno, couve refogada, salada agrião e cenoura, laranja	Arroz integral, feijão, almôndegas, espaguete, salada alface roxa e pepino, banana	Arroz, feijão, karaguê, abobrinha c/ milho, salada alface lisa e tomate, manga	Arroz, feijão, bife à rolê, batata corada, salada repolho e brócolis, maçã	Arroz, feijão, peixe à milanesa, jardineira de legumes, salada verde e rabanete, mamão
LANCHE DA TARDE	Suco de maracujá, maçã, pizza queijo, tomate e manjeriço	Leite c/ cacau, mamão, biscoito de coco	Chá erva cidreira, melão, pastel assado carne	Leite, banana, bolo mármore	Suco de frutas, salada de frutas, pão de queijo
HORÁRIO ESPECIAL	Canja integral	Sopa de mandioca, ervilha, cenoura e carne	Sopa de feijão, chuchu, macarrão e carne	Sopa batata doce, vagem, mandioquinha e frango	Sopa batata, cenoura, chuchu e carne

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