



# CARDÁPIO DE MARÇO- INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 04.03	TER 05.03	QUA 06.03	QUI 07.03	SEX 08.03
<b>ALMOÇO</b>	Arroz e feijão preto, tiras de frango grelhadas, purê de batatas, salada de agrião e tomate. Laranja.	Arroz integral e feijão carioca, Carne moída colorida ao molho de tomate, brócolis refogado, salada de alface americana e pepino. Melão.	Arroz e feijão preto, carê, repolho refogado, salada de acelga e vagem. Manga	Arroz, feijão carioca, frango ao molho, polenta, salada de escarola e abobrinha. Maçã.	Arroz, feijão preto, escondidinho de aipim com carne, salada de alface e cenoura ralada. Goiaba.
<b>LANCHE</b>	Limonada, banana nanica e esfiha de carne.	logurte natural com morango, maçã, bolo de cacau	Suco de laranja com mamão, pão de queijo	Vitamina de frutas, crepioca com banana	Chá de erva doce, melão, pão bisnaguinha de cenoura com creme de ricota
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa de legumes, carne e macarrão	Escondidinho de batata doce com frango	Macarrão à bolonhesa	Risoto de carne com abóbora	Canja
	SEG 11.03	TER 12.03	QUA 13.03	QUI 14.03	SEX 15.03
<b>ALMOÇO</b>	Arroz e feijão preto, bisteca grelhada, omelete de forno, salada de couve e chuchu. Maçã.	Arroz integral, feijão carioca, picadinho de carne, batata doce assada, salada de alface lisa e couve flor. Abacaxi.	Arroz, feijão preto, frango xadrez, bolinho de arroz com legumes assados. Salada de alface roxa e rabanete. Melão.	Arroz e feijão carioca, carne de panela, abobrinha assada, salada de alface americana e tomate. Manga .	Arroz e feijão preto, peixe à milanesa, creme de milho, alface crespa e pepino. Banana.
<b>LANCHE</b>	Limonada, banana, pizza marguerita	Leite, maçã, biscoito de cacau	Suco de laranja com mamão, torrada com cream cheese	Chá de erva doce, melão, bolo mármore	Vitamina de frutas, pãozinho de batata doce com chia
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Arroz colorido com frango	Sopa de legumes, carne e macarrão	Purê de batata com carne moída ao molho	Sopa de mandioca, chuchu, cenoura e frango	Arroz de forno com brócolis
	SEG 18.03	TER 19.03	QUA 20.03	QUI 21.03	SEX 22.03
<b>ALMOÇO</b>	Arroz e feijão preto, hamburguinho assado, brócolis e batata sauté, salada de alface e tomate. Laranja.	Arroz integral e feijão carioca, nuggets de frango caseiro, espinafre refogado, salada de acelga e pasta de grão de bico. Maçã.	Arroz, feijão preto, mabodofu, inhame com ervilhas. Salada de repolho e chuchu. Manga.	Arroz e feijão carioca, lombo de porco ao molho, ovos mexidos. Salada de escarola e abobrinha. Abacaxi.	Arroz e feijão preto, carne assada, farofa com repolho roxo, salada de almeirão e couve flor. Mamão.
<b>LANCHE</b>	Suco de maracujá , melão, pão semi integral com requeijão	Vitamina de frutas, mamão, bolo de banana	Suco de laranja com mamão, biscoito de polvilho	Chá de camomila, banana, bolo de laranja	Leite com cacau, maçã, biscoito de coco.
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Arroz com lentilha e cenoura	Sopa de batata doce, vagem e carne	Macarrão a bolonhesa	Polenta com carne moída ao molho.	Risoto de frango
	SEG 25.03	TER 26.03	QUA 27.03	QUI 28.03	SEX 29.03
<b>ALMOÇO</b>	Arroz e feijão preto, fricassê de frango, cenoura refogada, salada de rúcula e vagem. Abacaxi.	Arroz integral e feijão carioca, quibe assado, macarrão alho e óleo, salada de alface crespa e berinjela com tomate. Manga.	Arroz, feijão preto, karaage , abobrinha com milho, salada de alface, tomate. Mamão.	Arroz , feijão carioca, peixe grelhado, purê de batata salsa misto, salada de alface americana e beterraba. Melancia.	<b>FERIADO</b>

<b>LANCHE</b>	Suco de uva, maçã, hamburquinho.	Leite, melão, bolo de fubá	Suco de laranja com mamão, pastel assado de carne.	Chá de hortelã, banana, milho cozido.	
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa de batata, abóbora, ervilha e carne	Escondidinho de frango com batata doce	Sopa de inhame, chuchu, mandioquinha e carne	Canja	

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