



CARDÁPIO DE OUTUBRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 03.10.22	TER 04.10.22	QUA 05.10.22	QUI 06.10.22	SEX 07.10.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovo mexido, macarrão c/ brócolis, salada alface e beterraba, melão	Arroz integral, feijão, frango assado, farofa nutritiva, salada alface roxa e couve-flor, mamão	Arroz, feijão, mabodoufu (carne moída, cenoura, tofu), tempurá legumes, salada alface americana e pepino, laranja	Arroz, feijão, tirinhas carne grelhada, abobrinha c/ milho, salada acelga e tomate, maçã	Arroz, feijão, strogonoff frango, purê batata, salada verde e cenoura, manga
LANCHE	Leite c/ cacau, banana, pão de abóbora c/ ricota	Chá de camomila, maçã, bolo de laranja	Suco de maracujá, melão, pizza semi integral c/ tomate e manjeriçao	Chá erva doce, mamão, muffin de banana	Suco de uva, salada de frutas, bisnaguinha caseira c/ requeijão
HORÁRIO ESPECIAL	Canja	Sopa mandioca, abóbora, chuchu e carne	Sopa batata doce, abobrinha, cenoura e frango	Sopa feijão, mandioquinha, macarrão e carne	Sopa inhame, chuchu, cenoura e frango
	SEG 10.10.22	TER 11.10.22	QUA 12.10.22	QUI 13.10.22	SEX 14.10.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa, salada agrião e rabanete, banana	Arroz integral, feijão, madalena de frango, vagem c/ cenoura refogada, salada chicória e tomate, laranja		Arroz, feijão, almôndegas, espaguete alho e óleo, salada alface americana e pepino, manga	Arroz, feijão, peixe à milanesa, batata corada, salada repolho roxo e cenoura, melão
LANCHE	Limonada, mamão, pão de queijo	Leite, maçã, biscoito de cacau	FERIADO	Chá de hortelã, banana, pãozinho de batata c/ manteiga	Suco de frutas, salada de frutas, esfiha carne
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata, cenoura, abobrinha e frango	Sopa inhame, chuchu, mandioquinha e carne		Canja	Sopa batata doce, abóbora, ervilha e carne
	SEG 17.10.22	TER 18.10.22	QUA 19.10.22	QUI 20.10.22	SEX 21.10.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete, kabotchá cozido, salada rúcula e tomate, melancia	Arroz integral, feijão, frango assado à parmegiana, purê mandioquinha, salada alface e chuchu, mamão	Arroz, feijão, yakissoba, salada agrião e rabanete, banana	Arroz, feijão, frango c/ ervas, nhoque ao sugo, salada alface e cenoura, laranja	Arroz, feijão, panqueca de carne moída, repolho refogado, salada verde e beterraba, maçã
LANCHE DA TARDE	Chá erva cidreira, banana, bolo mármore	Suco de acerola, laranja, bisnaguinha cenoura c/cream cheese	Vitamina de frutas, melão, pão c/ geléia de morango	Chá de camomila, bolo de fubá, mamão	Leite c/ cacau, biscoito de polvilho, salada de frutas
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa mandioca, cenoura, vagem e frango	Sopa batata doce, abóbora, abobrinha e carne	Canja	Sopa inhame, chuchu, mandioquinha e carne	Sopa batata, abobrinha, cenoura e frango
	SEG 24.10.22	TER 25.10.22	QUA 26.10.22	QUI 27.10.22	SEX 28.10.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, bisteca grelhada, couve refogada, salada alface e tomate, banana	Arroz integral, feijão, quibe assado, creme de milho, salada agrião e vagem, manga	Arroz, feijão, karaague, brócolis refogado, salada alface e cenoura, melão	Arroz, feijão, picadinho c/ ervilhas, batata doce corada, salada acelga e couve-flor, maçã	Arroz, feijão, peixe empanado c/ aveia assado, jardineira legumes, salada verde e rabanete, laranja
LANCHE DA TARDE	Suco de maracujá, melancia, pizza	Vitamina de frutas, maçã, biscoito caseiro	Chá capim limão, banana, pastel assado carne	Leite, manga, bolo de cenoura	Suco de uva, salada de frutas, pão de queijo
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa inhame, cenoura, chuchu e carne	Canja	Sopa mandioca, abóbora, ervilha e carne	Sopa batata, abobrinha, mandioquinha e frango	Sopa batata doce, cenoura, vagem e carne

	SEG 31.10.22	TER	QUA	QUI	SEX
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovo cozido, macarrão ao sugo, salada alface e beterraba, melancia				
LANCHE DA TARDE	Chá camomila, banana, pão enrolado c/ queijo e peito peru				
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata, cenoura, abobrinha e frango				

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