



## CARDÁPIO DE OUTUBRO - INTEGRAL



JUNSHIN		TER 01.10	QUA 02.10	QUI 03.10	SEX 04.10
ALMOÇO		Arroz e feijão carioca, sobrecoxa ao molho, milho refogado, salada de alface roxa e brócolis, abacaxi.	Arroz e feijão preto, bife à milanesa assado, omelete de espinafre, salada de alface e cenoura ralada, melão .	Arroz e feijão carioca, carne de panela, macarrão integral ao sugo, escarola e abobrinha, manga.	Arroz e feijão preto, nuggets caseiros de frango, ketchup de beterraba, salada de alface americana e tomate, laranja.
LANCHE		Vitamina de fruta, banana, pão semi-integral com requeijão.	Suco de limão, maçã, bolo mesclado.	Chá gelado de hortelã, mamão, esfiha de carne.	Suco de caju, salada de frutas torta de legumes com queijo.
HORÁRIO ESPECIAL		Sopa de inhame, chuchu, mandioquinha e carne.	Sopa de feijão carioca com macarrão e carne.	Canja	Sopa de mandioca, chuchu, ervilha e carne.
	SEG 07.10	TER 08.10	QUA 09.10	QUI 10.10	SEX 11.10
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, bisteca de porco grelhada, quirera, salada de agrião e pepino, banana.	Arroz integral e feijão carioca, estrogonofe de carne, batata sauté, salada de alface e beterraba, mamão.	Arroz e feijão preto, mabodofu, tempurá de legumes, salada de acelga e vagem, manga.	Arroz e feijão carioca, frango grelhado, chuchu refogado, salada de almeirão e berinjela, melão.	Arroz e feijão preto, carne cozida com mandioca, salada de alface e tomate, maçã.
LANCHE	Suco de maracujá, mamão, pão c/ patê de atum.	Chá de erva doce, maçã, pão de abóbora com cream cheese.	Vitamina de frutas, mamão, bolo de maçã.	Suco de acerola, banana, milho cozido.	Chá de erva cidreira, melão, biscoitos caseiros
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de mandioquinha, abobrinha, cenoura e carne	Canja	Sopa de batata doce, ervilha, vagem e frango.	Sopa de batata, chuchu, cenoura e carne.	Sopa de legumes, macarrão e carne.
	SEG 14.10	TER 15.10	QUA 16.10	QUI 17.10	SEX 18.10
ALMOÇO	Arroz integral e tutu de feijão carioca, ovos mexidos, legumes refogados, salada de couve e pepino, manga.	Arroz e feijão preto, picadinho de carne, polenta, rúcula e brócolis, melão.	Arroz e feijão preto, karaague, batata sorriso caseira assada, salada de repolho roxo e tomate, laranja.	Arroz e feijão carioca, peixe empanado com aveia assado, couve flor sauté, salada de salada de alface e grão de bico, melancia.	Arroz e feijão preto, lasanha a bolonhesa, salada de alface e cenoura, maçã.
LANCHE	Chá de camomila, melão, bolo de banana	Suco de abacaxi, maçã, torrada caseira com requeijão.	Limonada, manga, pãozinho de batata doce.	Suco de uva, mamão , pizza de marguerita .	Vitamina de frutas com aveia, banana, pipoca.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata doce, ervilha, cenoura e frango.	Sopa de mandioca, cenoura, chuchu e carne.	Sopa de batata salsa, chuchu, abobrinha e carne.	Sopa de batata, lentilha, cenoura e carne.	Sopa de inhame, chuchu, mandioquinha e carne.
	SEG 21.10	TER 22.10	QUA 23.10	QUI 24.10	SEX 25.10
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, bife grelhado, purê de mandioquinha, salada de alface e rabanete, laranja.	Arroz integral e feijão carioca, frango assado, farofa colorida, salada de agrião e chuchu, mamão.	Arroz e feijão preto, carê (carne), repolho refogado, salada de alface americana e pepino, melão.	Arroz e feijão carioca, lombo suíno grelhado, quibebe, salada de almeirão e tomate, abacaxi.	Arroz e feijão preto, carne moída ao molho, macarrão alho e óleo, salada de escarola e berinjela, manga.

<b>LANCHE</b>	Suco do hulk , mamão, pão enrolado de queijo e peito de peru.	Chá de erva doce, laranja, bolo de cenoura.	Suco de maracujá, manga, pastel assado.	logurte de morango, banana, torrada c/ cream chesse.	Chá de hortelã, maçã, pãozinho de batata com manteiga.
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa de legumes, macarrão e carne.	Sopa de batata, chuchu, cenoura e carne.	Sopa de batata doce, vagem, abobrinha e frango	Sopa de batata, cenoura, brócolis e carne.	Canja
	<b>SEG 28.10</b>	<b>TER 29.10</b>	<b>QUA 30.10</b>	<b>QUI 31.10</b>	
<b>ALMOÇO</b>	Arroz e feijão preto, picadinho de frango, creme de milho, salada de repolho e tomate, mamão.	Arroz integral e feijão carioca, panquecas de moída, alface roxa e cenoura, melão.	Arroz e feijão preto, buta no shogayaki (carne de porco com gengibre, brócolis refogados, salada de alface e abobrinha, melancia.	Arroz e feijão carioca, peixe à milanesa assado, jardineira de legumes, salada de chicória e beterraba, maçã.	
<b>LANCHE</b>	Suco de laranja, maçã, pizza de milho	Limonada, banana, pão de queijo.	Vitamina de frutas, mamão, cookies caseiros.	Suco de fruta, laranja, bisnaguinha com requeijão.	
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa de batata, abobrinha, chuchu e carne.	Sopa de inhame, ervilha, cenoura e frango.	Sopa de mandioquinha, vagem, cenoura e carne.	Sopa de mandioca, abóbora, chuchu e carne.	

**Observações:** cardápio sujeito à alteração.

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