



CARDÁPIO DE JANEIRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 15.01.24	TER 16.01.24	QUA 17.01.24	QUI 18.01.24	SEX 19.01.24
LANCHE MANHÃ	logurte de morango, mamão, torrada c/ creme de ricota	Chá de erva cidreira, maçã, bolo de cenoura	Suco de laranja, banana, pão semi integral c/ manteiga	Vitamina de frutas, melão, muffin de banana	Chá de camomila, manga, crepioca
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, stroganoff de carne, batata sauté, salada alface roxa e chuchu, melancia	Arroz integral, feijão carioca, frango assado, farofa colorida, salada agrião e beterraba, manga	Arroz, feijão preto, yakissoba, salada alface e pepino, pêsego	Arroz, feijão carioca, almôndegas, polenta mole, salada alface americana e tomate, maçã	Arroz, feijão preto, peixe à milanesa, jardineira de legumes, salada verde e grão de bico, laranja
LANCHE TARDE	Suco de acerola, banana, milho cozido	Leite c/ cacau, melão, pão de queijo	Chá de erva doce, laranja, bolo mármore	Suco de maracujá, mamão, pizza marguerita	Vitamina de frutas, salada de frutas, cookies c/ gotas de chocolate
	SEG 22.01.24	TER 23.01.24	QUA 24.01.24	QUI 25.01.24	SEX 26.01.24
LANCHE MANHÃ	Leite c/ cacau, banana, biscoito de polvilho	Chá de hortelã, melancia, crepioca	Suco de maracujá, melão, pão caseiro c/ geléia de fruta	Vitamina de frutas, mamão, biscoito caseiro	Chá de erva doce, ameixa, pão de batata c/ requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, espaguete à bolonhesa, salada alface e abobrinha, melancia	Arroz integral, feijão carioca, escalopinho suíno, kabotchá cozido, salada repolho e cenoura, pêsego	Arroz, feijão preto, karaaguê, brócoli refogado, salada acelga e beterraba, maçã	Arroz, feijão carioca, carne de panela, purê de mandioquinha, salada alface roxa e chuchu, manga	Arroz, feijão preto, frango grelhado, nhoque ao sugo, salada verde e tomate, melão
LANCHE TARDE	Limonada, mamão, pão c/ queijo	Vitamina de frutas, banana, bolo de chocolate	Suco de uva, laranja, esfiha de carne	Chá mate, abacaxi, bolo de fubá	Sorvete, salada de frutas
	SEG 29.01.24	TER 30.01.24	QUA 31.01.24	QUI	SEX
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, ovos mexidos, abobrinha refogada, salada alface e tomate, melancia	Arroz integral, feijão carioca, bife grelhado, creme de milho, salada escarola e quiabo, manga	Arroz, feijão preto, mabodoufu, tempurá de couve-flor, salada repolho e pepino, melão		
LANCHE	Vitamina de frutas, banana, bolo de laranja	Suco do hulk, mamão, pão de queijo	Chá de capim limão, maçã, bisnaguinha cenoura c/ creme de ricota		
HORÁRIO ESPECIAL	Polenta à bolonhesa	Canja	Macarrão parafuso c/ ervilhas		

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