



CARDÁPIO DE JULHO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 01.07	TER 02.07	QUA 03.07	QUI 04.07	SEX 05.07
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, frango ao molho, polenta, escarola refogada e chuchu, ponkan.	Arroz integral e feijão carioca, carne de panela com mandioca, salada de rúcula e vagem, maçã.	Arroz e feijão preto, mabodofu, tempura de couve flor, salada de acelga e beterraba, manga.	Arroz e feijão carioca, peito de frango à milanesa (assado), purê de batata misto, salada de alface e brócolis, mamão.	Arroz e feijão preto com pernil de porco, farofa de couve, salada de alface e tomate, laranja.
LANCHE	Leite com cacau, maçã, biscoito caseiro	Chá mate, caqui, pão de queijo.	Suco de caju, melão, bolo de laranja.	Chá de hortelã, manga, esfiha de carne.	Vitamina de frutas, banana, pipoca.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de feijão carioca com macarrão, cenoura e carne.	Canja	Sopa de batata salsa, ervilha, chuchu e carne.	Sopa de cenoura, vagem, macarrão e carne	Sopa de batata doce, abobrinha, chuchu e frango
	SEG 08.07	TER 09.07	QUA 10.07	QUI 11.07	SEX 12.07
LANCHE DA MANHÃ	Suco de acerola, melão, pão enrolado com queijo e peito de peru.	Leite, maçã, bolo mármore.	Chá de capim limão, banana, pão semi integral com requeijão.	Chá de camomila, laranja, muffin de banana	logurte de morango, mamão, torrada com creme de ricota
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, frango assado, creme de milho, salada de almeirão e tomate, mamão.	Arroz integral e feijão carioca, omelete de forno com espinafre, jardineira de legumes, salada de alface americana e pepino, banana.	Oniguiri c/ nori (bolinho de arroz com alga) , feijão preto, tiras de carne com broto de feijão, salada de chicória e rabanete, manga.	Arroz e feijão carioca, carne moída refogada (colorida), macarrão alho e óleo, salada de alface e berinjela, maçã.	Arroz e feijão preto, peixe empanado com aveia (assado), batata sauté salada verde e grão de bico, laranja.
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas, maçã, cupcake de cenoura com cacau.	Suco do Hulk, ponkan, hamburguinho.	Leite, caqui, bolo de cacau	Suco de abacaxi, melão, crepioca.	Chá de erva doce, banana, canjica.
	SEG 15.07	TER 16.07	QUA 17.07	QUI 18.07	SEX 19.07
LANCHE DA MANHÃ	Suco de uva, mamão torta de frango	Chá de camomila, laranja, bolo de maçã.	Leite com cacau, maçã, biscoito de polvilho.	Chá mate, banana, pão com cream cheese.	Suco de maracujá, melão, bolo do Hulk.
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, bisteca grelhada, quibebe de abobora, salada de couve e abobrinha, melão.	Arroz integral e feijão carioca, bife grelhado, batata doce corada, salada de agrião e beterraba, caqui.	Arroz e feijão preto, karaague, brócolis refogados, salada de acelga e cenoura, ponkan.	Arroz e feijão carioca, coxa e sobrecoxa ao molho, nhoque, salada de alface, couve flor, manga.	Arroz e feijão preto, macarrão à bolonhesa, salada de repolho roxo e vagem, mamão.
LANCHE DA TARDE	Chá de hortelã, banana, milho cozido	Leite, mamão, biscoito de cacau.	Suco de abacaxi, pastel assado de carne, docinho saudável (culinária).	Vitamina de abacate, maçã, bolo de fubá	Chá de erva cidreira, manga , bisnaguinha de cenoura com manteiga.

	SEG 22.07	TER 23.07	QUA 24.07	QUI 25.07	SEX 26.07
	RECESSO				
	SEG 29.07	TER 30.07	QUA 31. 07		
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, estrogonofe de frango, batata dorê, salada de alface e tomate, ponkan.	Arroz integral e feijão carioca, picadinho de carne, farofa colorida, salada de rúcula e pepino, maçã.	Arroz e feijão preto, Yakissoba, salada de repolho e chuchu, melancia.		
LANCHE	Vitamina de frutas, mamão, bolo de chocolate	Limonada, manga, pizza de milho.	Chá de capim limão, laranja, torrada com geleia de morango.		
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de inhame, abobrinha, cenoura e carne.	Sopa de mandioca, chuchu, abóbora e frango.	Sopa de batata salsa, cenoura, ervilha e carne.		

Observações: cardápio sujeito à alteração.

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