



JUNSHIN



CARDÁPIO DE AGOSTO - INTEGRAL



	SEG 02.08.21	TER 03.08.21	QUA 04.08.21	QUI 05.08.21	SEX 06.08.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango ao molho, espaguete alho e óleo, salada alface roxa e couve-flor, maçã	Arroz integral, feijão, escalopinho suíno, couve refogada, salada agrião e tomate, laranja	Arroz, feijão, mabodoufu, batata doce corada, salada alface americana, beterraba, melão	Arroz, feijão, omelete, legumes refogados (vagem, brócolis, mandioquinha), salada alface e grão de bico, mamão	Arroz, feijão, peixe à milanesa, kaboitá cozido, salada verde e chuchu, morgote
LANCHE	Suco do hulk, mamão, milho cozido	Leite, bolo de maçã, banana	Chá de erva doce, pão integral c/ requeijão, maçã	Suco de melão, muffin de banana, manga	Chá, pizza de queijo, tomate e manjerição, salada de frutas
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa mandioca, cenoura, chuchu e carne	Sopa batata, abóbora, vagem e frango	Sopa feijão, chuchu, macarrão e carne	Canja	Sopa batata doce, abobrinha, mandioquinha e carne
	SEG 09.08.21	TER 10.08.21	QUA 11.08.21	QUI 12.08.21	SEX 13.08.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, picadinho c/ ervilhas, polenta mole, salada rúcula, cenoura, banana	Arroz integral, feijão, frango crocante, repolho refogado, salada alface e beterraba, morgote	Arroz, feijão, yakissoba, salada agrião e pepino, maçã	Arroz, feijão, bolo de carne, creme de milho, salada alface roxa e chuchu, mamão	Arroz, feijão, escondidinho de frango, salada verde e rabanete, manga
LANCHE	Suco de maracujá, pão de queijo, maçã	Vitamina abacate, biscoito de coco, mamão	Chá camomila, pão de abóbora c/ creme de ricota, laranja	Leite, bolo de cenoura, banana	Limonada, croissant de queijo e peito de peru, salada de frutas
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa inhame, chuchu, cenoura, frango	Sopa de feijão, batata, macarrão e carne	Canja integral	Sopa mandioca, abobrinha, cenoura e carne	Sopa batata, abóbora, vagem e frango
	SEG 16.08.21	TER 17.08.21	QUA 18.08.21	QUI 19.08.21	SEX 20.08.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, moela de frango c/ molho, gravatinha na manteiga, salada alface lisa e brócolis, melão	Arroz integral, feijão, tiras carne grelhada, purê de batata, salada agrião, tomate, laranja	Arroz, feijão, karaguê, acelga refogada, alface roxa e couve-flor, banana	Arroz, feijão, carne moída c/ molho, nhoque de batata, salada alface americana e pepino, maçã	Arroz, feijão, peixe empanado c/ aveia assado, jardineira legumes, salada verde e beterraba, morgote
LANCHE DA TARDE	Suco de laranja c/ cenoura, pão c/ cream cheese, banana	Leite, bolo de limão, maçã	Chá, pizza integral de milho, mamão	Leite c/cacau, biscoito caseiro, melão	Chá de erva cidreira, pastel assado carne, salada de frutas
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata, chuchu, cenoura e carne	Sopa feijão, abobrinha, macarrão e frango	Sopa de mandioca, vagem, abóbora e carne	Canja	Sopa batata doce, mandioquinha, chuchu
	SEG 23.08.21	TER 24.08.21	QUA 25.08.21	QUI 26.08.21	SEX 27.08.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovos cozidos, macarrão parafuso c/ cenoura, salada acelga e chuchu, banana	Arroz integral, feijão, hambúrguer nutritivo, couve refogada, salada alface lisa e tomate, laranja	Arroz, feijão, carê, tempurá couve-flor, salada repolho roxo e pepino, mamão	Arroz, feijão, bisteca grelhada, batata doce corada, salada alface e brócolis, manga	Feijão, risoto frango, polenta gratinada, salada verde e rabanete, maçã
LANCHE DA TARDE	Limonada, pãozinho de batata, mamão	Leite, cupcake de cenoura c/ cacau, maçã	Chá de camomila, pão nutritivo de fubá, banana	Vitamina morango, bolo de laranja, melão	Suco laranja, abacaxi, couve e gengibre, pão de queijo

HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de mandioca, abobrinha, cenoura e carne	Canja	Sopa de feijão, chuchu, macarrão e carne	Sopa batata, vagem, mandioquinha e frango	Sopa batata doce, cenoura, chuchu e carne
	SEG 30.08.21	TER 31.08.21	QUA	QUI	SEX
ALMOÇO	Arroz, feijão, fricassê de frango, abobrinha refogada, salada alface e beterraba, laranja	Arroz integral, feijão, carne de panela, batata sauté, salada rúcula e vagem, maçã			
LANCHE DA TARDE	Chá, pão de cenoura c/ creme de ricota, banana	Leite, biscoito de cacau, mamão			
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de feijão, mandioquinha e carne	Sopa de batata doce, cenoura, vagem e frango			

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