



JUNSHIN



CARDÁPIO DE AGOSTO - INTEGRAL



	SEG	TER	QUA	QUI	SEX 01.08
ALMOÇO					Arroz e lentilha, filé de peixe no fubá assado, creme de milho, salada de repolho e vagem, mamão.
LANCHE					Suco de caju, salada de frutas, cupcake de cenoura com cacau.
HORÁRIO ESPECIAL					Canja
	SEG 04.08	TER 05.08	QUA 06.08	QUI 07.08	SEX 08.08
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, bife grelhado, batata corada, salada de agrião e tomate, laranja	Arroz integral e feijão carioca, omelete de forno com legumes, chuchu sauté, salada de alface e vagem, banana.	Arroz e feijão preto, yakissoba, salada de alface roxa e pepino, melão.	Arroz e lentilha, bisteca grelhada, quibebe de abóbora, salada de alface e abobrinha, abacaxi.	Arroz e feijão preto, nuggets de frango (caseiro), ketchup de beterraba, salada de almeirão e grão de bico, manga.
LANCHE	Chá mate, banana, pão de queijo.	Suco de maracujá, mamão, esfiha de carne.	Vitamina de frutas, maçã, bolo de laranja.	Chá de hortelã, melão, pão semi integral com requeijão.	Leite com cacau, laranja, biscoitos caseiros.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata doce, chuchu, milho e frango.	Sopa de batata, cenoura, abobrinha e carne.	Sopa de inhame, cenoura, vagem e carne.	Sopa de canjiquinha com ervilha, cenoura e frango.	Sopa de feijão com macarrão, cenoura e carne.
	SEG 11.08	TER 12.08	QUA 13.08	QUI 14.08	SEX 15.08
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, tiras de carne grelhadas, mandioca cozida, salada de rúcula e cenoura, melão.	Arroz integral e lentilha, pernil de porco assado, couve refogada, salada de alface e couve flor, laranja.	Arroz e feijão preto, mabodofu, salada de almeirão e rabanete, manga.	Arroz e feijão carioca, fricassê de frango, batata palha caseira assada, salada de alface americana e tomate, mamão.	Arroz e feijão preto, carne de panela, escarola refogada, salada de acelga e pepino, maçã.
LANCHE	Chá de erva doce, banana, milho cozido.	Limonada, mamão, pizza marguerita.	Vitamina de abacate, maçã, bolo de banana.	Suco de acerola, laranja, broa nutritiva.	Chá de camomila, salada de frutas, bolinho de chuva.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata, mandioquinha, chuchu e carne.	Canja	Sopa de legumes com macarrão e carne.	Sopa de batata doce, vagem, abobrinha e carne.	Sopa cremosa de fubá com cenoura, ervilha, chuchu e frango.
	SEG 18.08	TER 19.08	QUA 20.08	QUI 21.08	SEX 22.08
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, filé de frango grelhado, batata doce assada, salada de rúcula e brócolis, maçã.	Arroz e feijão carioca, almondegas, macarrão ao sugo, salada de almeirão e berinjela, manga.	Arroz e feijão, tiras de carne com broto de feijão, tempurá de legumes, salada de alface e beterraba, mamão.	Arroz e feijão carioca, frango assado, farofa, salada de alface e tomate, melão.	Arroz e lentilha, filé de peixe empanado assado, jardineira de legumes, salada de alface e pepino, laranja.

LANCHE	Vitamina de frutas, banana, biscoito de polvilho.	Suco do Hulk, maçã, pão semi integral com creme de ricota.	Leite, mamão, bolo de cacau	Suco de abacaxi, melão, pão caseiro com patê.	Chá de erva doce, manga, bolo de limão
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de mandioca, cenoura, abobrinha e carne.	Sopa de batata doce, vagem, milho frango.	Canja	Sopa de batata, abóbora, ervilha e carne.	Sopa de inhame, cenoura, abobrinha e carne.
	SEG 25.08	TER 26.08	QUA 27.08	QUI 28.08	SEX 29.08
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, ovos mexidos, legumes salteados, salada de alface e vagem, mamão.	Arroz integral e feijão carioca, picadinho de carne, batata sauté, salada de salada de agrião e pepino, melão.	Arroz e feijão preto, buta no shogayaki, inhame com ervilhas, salada de acelga e chuchu, abacaxi.	Arroz e feijão carioca, frango com molho, quirera cremosa, salada de repolho e abobrinha, manga	Arroz e feijão preto, escondidinho de moída, salada de almeirão e cenoura, laranja.
LANCHE	Suco de caju, banana , torta de frango.	Leite com cacau, maçã, bolo formigueiro.	Chá de hortelã, laranja, torta montanha russa	Suco de frutas , maçã, pão de abóbora com requeijão.	Leite, mamão, tortinha integral de maçã com creme.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata, cenoura, lentilha e carne.	Sopa de batata doce, abobrinha, cenoura e frango.	Sopa de mandioca, vagem, milho e carne.	Sopa de inhame, batata salsa, chuchu e carne.	Canja.

Observações: cardápio sujeito à alteração.

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