



CARDÁPIO DE JUNHO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG	TER	QUA 01.06.22	QUI 02.06.22	SEX 03.06.22
ALMOÇO			Arroz, feijão, carne suína c/ gengibre, missoshiru (sopa com missô e tofu), salada repolho e cenoura, banana	Arroz, feijão, escondidinho de carne, abobrinha refogada, salada escarola e pepino, mamão	Arroz, feijão, peixe assado, batata sauté, salada verde e tomate, maçã
LANCHE DA TARDE			Suco de maracujá, melão, broa nutritiva	Chá de camomila, ponkan, bolo de maçã	Leite c/ cacau, salada de frutas, pão de queijo
HORÁRIO ESPECIAL			Sopa mandioca, cenoura, abobrinha e frango	Sopa batata, chuchu, mandioquinha, macarrão e carne	Sopa inhame, ervilha, cenoura e frango
	SEG 06.06.22	TER 07.06.22	QUA 08.06.22	QUI 09.06.22	SEX 10.06.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne moída c/ molho, polenta cremosa, salada agrião e beterraba ralada, ponkan	Arroz integral, feijão, frango assado, kabotchá cozido, salada alface crespa e rabanete, maçã	Arroz, feijão, yakissoba, salada alface roxa e tomate, mamão	Arroz colorido c/ frango, feijão, batata doce corada, salada repolho e pepino, laranja	Arroz, feijão, lasanha de berinjela, salada verde e cenoura, caqui
LANCHE	Suco de acerola, banana, pão enrolado c/ queijo e peito peru	Chá de erva doce, caqui, muffin de banana	Suco do hulk, ponkan, milho cozido	Vitamina abacate, banana, biscoito de cacau	Chá, salada de frutas, pão de batata c/ requeijão
HORÁRIO ESPECIAL	Canja	Sopa de batata doce, mandioquinha, vagem, macarrão e carne	Sopa cremosa aipim, abobrinha, cenoura e frango	Sopa inhame, chuchu, abóbora e carne	Sopa de batata, ervilha, mandioquinha e frango
	SEG 13.06.22	TER 14.06.22	QUA 15.06.22	QUI 16.06.22	SEX 17.06.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete, macarrão ao sugo, salada almeirão e abobrinha, banana	Arroz integral, feijão, mignon suíno grelhado, batata palito assada, salada alface e beterraba, caqui	Arroz, feijão, karaague, brócolis refogado, salada acelga e cenoura, ponkan		
LANCHE DA TARDE	Suco de laranja, mamão, pizza de milho	Chá capim limão, maçã, bolo mármore	Leite, banana, pão de queijo	FERIADO	RECESSO
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa mandioca, abóbora, vagem e carne	Canja	Sopa batata doce, mandioquinha, chuchu e carne		
	SEG 20.06.22	TER 21.06.22	QUA 22.06.22	QUI 23.06.22	SEX 24.06.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne de panela, nhoque de espinafre, salada almeirão e rabanete, ponkan	Arroz, feijão, filé frango grelhado, purê de mandioquinha, salada alface roxa e abobrinha, mamão	Arroz, feijão, tiras carne c/ broto feijão, tempurá de legumes, salada alface americana e tomate, caqui	Arroz, feijão, almôndegas, espaguete alho e óleo, salada repolho e cenoura, banana	Arroz, feijão, peixe à milanesa, mandioca cozida, salada verde e pepino, maçã
LANCHE DA TARDE	Chá de camomila, banana, cupcake cenoura c/ cacau	Limonada, maçã, pão de abóbora c/ cream cheese	Leite c/ cacau, ponkan, biscoito de coco	Suco de maracujá, mamão, milho cozido	Leite, salada de frutas, bolo de laranja
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata doce, chuchu, milho e frango	Sopa batata, vagem, cenoura, macarrão e carne	Canja	Sopa mandioca, abóbora, chuchu e carne	Sopa inhame, cenoura, abobrinha e frango

	SEG 27.06.22	TER 28.06.22	QUA 29.06.22	QUI 30.06.22	SEX
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovo mexido, jardineira de legumes, salada de rúcula e beterraba, laranja	Arroz, feijão, bife grelhado, batata corada, salada almeirão e tomate, caqui	Arroz, feijão, carê, repolho refogado, salada alface roxa e brócolis, mamão	Arroz, feijão, bisteca grelhada, farofa colorida, salada alface americana e cenoura, banana	
LANCHE DA TARDE	Suco de frutas, banana, pão de queijo	Leite, ponkan, bolo de fubá	Chá de hortelã, maçã, esfiha carne	Vitamina abacate, caqui, biscoito de polvilho	
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata doce, macarrão, ervilha, cenoura e carne	Canja	Sopa mandioca, abóbora, vagem e carne	Sopa batata, chuchu, cenoura e frango	

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