



JUNSHIN



CARDÁPIO DE MARÇO - INTEGRAL



	SEG 01.03.21	TER 02.03.21	QUA 03.03.21	QUI 04.03.21	SEX 05.03.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovo mexido, gravatinha com ervilhas, salada de alface e tomate, melancia	Arroz integral, feijão, tiras de frango grelhado, nhoque ao sugo, salada de repolho e beterraba, maçã	Arroz, feijão, mabodoufu (carne moída com tofu e cenoura), tempurá de legumes, salada de alface roxa e vagem, mamão	Arroz, feijão, frango assado com batata doce e pimentão vermelho, salada de alface americana e cenoura, melão	Arroz, feijão, ensopado de músculo, viradinho de milho, salada verde e pepino, manga
LANCHE	Suco de laranja, abacaxi, couve e gengibre, mamão, pãozinho de batata c/ chia	Chá, banana, Bolo integral de laranja	Limonada, manga, pão semi integral com requeijão	Leite, maçã, cuca de banana com aveia	Suco de maracujá, salada de frutas, pizza com tomate e manjerico
	SEG 08.03.21	TER 09.03.21	QUA 10.03.21	QUI 11.03.21	SEX 12.03.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango ao sugo, polenta mole, salada de couve e chuchu, maçã	Arroz integral, feijão, omelete com espinafre, penne alho e óleo, salada alface lisa e vagem, mamão	Arroz, feijão, karaguê (frango empanado), inhame c/ ervilhas, salada repolho roxo e pepino, manga	Arroz, feijão, lasanha de abobrinha, salada de alface americana e beterraba, melão	Arroz, feijão, peixe à milanesa, brócolis, mandioquinha e cenoura, salada verde e tomate
LANCHE	Suco de uva, melancia, pão de queijo c/ linhaça dourada	Chá, melão, muffin com farinha de aveia e banana	Suco do Hulk, maçã, bisnaguinha de cenoura com cream cheese	Leite com cacau, banana, Biscoito de coco	Chá, salada de frutas, pãozinho colorido (espinafre, cenoura, ricota)
	SEG 15.03.21	TER 16.03.21	QUA 17.03.21	QUI 18.03.21	SEX 19.03.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne de panela, batata corada, salada alface crespa e cenoura, mamão	Arroz integral, feijão, frango assado c/ laranja, purê de abóbora, salada de chicória e chuchu, banana	Arroz, feijão, Yakissoba, salada alface americana e berinjela, melão	Arroz, feijão, Ovos cozidos, tortinha de legumes, salada acelga e tomate, maçã	Arroz, feijão, bisteca grelhada, couve refogada, salada verde e grão de bico, manga
LANCHE DA TARDE	Suco de melancia, maçã, pãozinho de ricota com chia	Leite, manga, cupcake c/ farinha e farelo de aveia de cenoura com cacau	Suco maracujá, melão, morango e espinafre, mamão, biscoito integral salgado	Chá, banana, bolo integral de maçã	logurte natural, salada de frutas, esfiha de carne
	SEG 22.03.21	TER 23.03.21	QUA 24.03.21	QUI 25.03.21	SEX 26.03.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, almôndegas com molho, espaguete, salada de alface lisa e brócolis, melancia	Arroz integral, feijão, iscas de fígado acebolado, mandioca sauté, salada de repolho e tomate, banana	Arroz, feijão, carê (frango, batata, cenoura, curry), tempurá couve-flor, salada alface roxa e pepino, mamão	Arroz, lentilha, picadinho, polenta cremosa, salada alface americana e beterraba, melão	Arroz, feijão, peixe empanado c/ aveia assado, repolho refogado, salada verde e cenoura, maçã
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas, mamão, biscoito de polvilho	Chá, melão, bolo integral de coco	Limonada, maçã, pão de abóbora com patê de frango	Leite com cacau, manga, panqueca de banana	Suco de laranja, salada de frutas, milho cozido
	SEG 29.03.21	TER 30.03.21	QUA 31.03.21	QUI	SEX
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete, parafuso integral ao sugo, salada de chicória e chuchu, banana	Arroz integral, feijão, escondidinho de frango e mandioquinha, couve refogada, salada alface crespa e cenoura, manga	Arroz, feijão, mabodoufu (carne moída, tofu e cenoura), batata doce corada, salada alface americana e pepino, melão		
LANCHE DA TARDE	Suco de melancia, maçã, pão nutritivo de fubá (espinafre, cenoura e abobrinha)	Leite, mamão, biscoito integral de maçã	Chá, banana, pão de queijo c/ linhaça dourada		

Observações: cardápio sujeito à alteração.

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