



CARDÁPIO DE DEZEMBRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG	TER	QUA	QUI	SEX 01.12.23
ALMOÇO					Arroz, feijão preto, hamburguinho assado, mandioquinha e brócolis sauté, salada verde e tomate, pêssego
LANCHE					Suco de maracujá, fruta, pão de abóbora c/ creme de ricota
HORÁRIO ESPECIAL					Escondidinho de frango c/ abobrinha
	SEG 04.12.23	TER 05.12.23	QUA 06.12.23	QUI 07.12.23	SEX 08.12.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, stroganoff frango, batata sauté, salada rúcula e vagem, melancia	Arroz integral, feijão carioca, tirinhas carne grelhada, abobrinha c/ milho, salada alface e beterraba, pêssego	Arroz, feijão preto, karaague, repolho refogado, salada aface roxa e couve-flor, mamão	Arroz, feijão carioca, picadinho c/ vagem, farofa colorida, maçã	Arroz, feijão preto, peixe empanado c/ aveia assado, jardineira de legumes, manga
LANCHE	Suco de acerola, banana, pizza marguerita	Vitamina de frutas, manga, biscoito coco	Chá erva cidreira, laranja, pão semi integral c/ requeijão	Leite, melão, bolo de fubá	Suco de abacaxi, fruta, pastel assado carne
HORÁRIO ESPECIAL	Polenta à bolonhesa	Risoto c/ ervilhas	Macarrão c/ brócolis	Escondidinho de carne	Canja
	SEG 11.12.23	TER 12.12.23	QUA 13.12.23	QUI 14.12.23	SEX 15.12.23
LANCHE MANHÃ	logurte morango, banana, biscoito polvilho	Chá de camomila, pêssego, crepioca	Suco de maracujá, melão, pão c/ creme de ricota	Vitamina de frutas, mamão, bolo do hulk	Chá de capim limão, manga, bisnaguinha cenoura c/ requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, macarrão à bolonhesa, salada alface e brócolis, melancia	Arroz integral, feijão carioca, escalopinho suíno, kobotchá assado, salada repolho roxo e chuchu, manga	Oniguiri (bolinho arroz), feijão preto, bife à milanesa, omelete, salada cenoura e pepino, maçã	Arroz, feijão carioca, carne de panela, creme de milho, salada alface americana e vagem, pêssego	Arroz, feijão preto, filé frango grelhado c/ ervas, batata corada salada verde e tomate, melão
LANCHE TARDE	Limonada, ameixa, pão de queijo	Vitamina de frutas, mamão, bolo de chocolate	Chá de hortelã, banana, milho cozido	Suco de uva, laranja, hamburguinho	Sorvete, salada de frutas
	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ALMOÇO					
LANCHE					
HORÁRIO ESPECIAL					

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

