



CARDÁPIO DE NOVEMBRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 31.10.22	TER 01.11.22	QUA 02.11.22	QUI 03.11.22	SEX 04.11.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovo cozido, macarrão ao sugo, salada beterraba e alface, melancia	Arroz integral, feijão, carne moída c/ milho, purê misto, salada rúcula e cenoura, mamão		Arroz, feijão, bife grelhado, batata chips, salada alface roxa e tomate, banana	Arroz, feijão, risoto frango, abobrinha refogada, salada alface americana e pepino, melão
LANCHE	Chá de camomila, banana, pão enrolado com queijo e peito peru	Leite c/ cacau, laranja, bolo de banana	FERIADO	Limonada, maçã, broa de fubá	Chá, salada frutas, pão abóbora c/ creme ricota
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata, cenoura, abobrinha e frango	Sopa mandioca, chuchu, abóbora e carne		Canja	Sopa feijão, mandioquinha, macarrão e carne
	SEG 07.11.22	TER 08.11.22	QUA 09.11.22	QUI 10.11.22	SEX 11.11.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne de panela, polenta mole, salada brócolis e cenoura, melancia	Arroz integral, feijão, bisteca grelhada, espaguete alho e óleo, salada alface e berinjela, mamão	Oniguri c/ nori (bolinho arroz c/ alga), bife à milanesa, omelete, salada soja e pepino, pêssego	Arroz, feijão, frango assado, kabotchá cozido, salada almeirão e beterraba, banana	Arroz, feijão, peixe c/ aveia assado, espinafre refogado, salada repolho e tomate, laranja
LANCHE	Suco de acerola, banana, pizza de milho	Leite, melão, biscoito cacau	Chá erva doce, manga, pão de queijo	Vitamina frutas, mamão, bolo de laranja	Suco de maracujá, salada de frutas, bisnaguinha de cenoura c/ requeijão
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa inhame, chuchu, abóbora e frango	Sopa batata doce, cenoura, abobrinha e carne	Canja	Sopa mandioca, ervilha, cenoura e carne	Sopa batata, mandioquinha, vagem e frango
	SEG 14.11.22	TER 15.11.22	QUA 16.11.22	QUI 17.11.22	SEX 18.11.22
ALMOÇO			Arroz, feijão, carê, repolho refogado, salada aface roxa e pepino, banana	Arroz, feijão, ovo mexido, farofa colorida, salada alface americana e beterraba, manga	Arroz, feijão, lasanha de berinjela, chuchu sauté, salada verde e cenoura, mamão
LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	Limonada, melancia, esfiha carne	Chá hortelã, melão, pão c/ geleia frutas	Leite c/ cacau, salada de frutas, biscoito de polvilho
HORÁRIO ESPECIAL			Sopa batata doce, mandioquinha, ervilha e carne	Canja	Sopa inhame, cenoura, abobrinha e carne
	SEG 21.11.22	TER 22.11.22	QUA 23.11.22	QUI 24.11.22	SEX 25.11.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, fricassê frango, vagem refogada, salada rúcula e tomate, banana	Arroz integral, feijão, mignon suíno grelhado, couve refogada, salada chicória e brócolis, pêssego	Arroz, feijão, mabodoufu, tempurá couve-flor, salada alface americana e beterraba, maçã	Arroz, feijão, tirinhas frango grelhado, nhoque ao sugo, salada repolho e chuchu, laranja	Arroz, feijão, peixe à milanesa, jardineira legumes, salada verde e pepino, melão
LANCHE DA TARDE	Chá erva doce, melancia, pão de abóbora c/ manteiga	Vitamina de frutas, melão, biscoito de coco	Suco de abacaxi, banana, milho verde	Leite, mamão, bolo de banana	Chá capim limão, salada de frutas, pizza queijo, tomate, orégano
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa mandioca, chuchu, cenoura e carne	Canja	Sopa batata doce, mandioquinha, abobrinha e carne	Sopa inhame, vagem, cenoura e frango	Sopa batata, ervilha, abóbora e carne

	SEG 28.11.22	TER 29.11.22	QUA 30.11.22	QUI	SEX
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete de espinafre, kabotchá cozido, salada agrião e couve-flor, melancia	Arroz integral, feijão, picadinho c/ vagem, purê de batata, salada rúcula e tomate, mamão	Arroz, feijão, yakissoba, salada alface e pepino, pêssego		
LANCHE DA TARDE	Leite c/ cacau, banana, pão semi integral c/ cream cheese	Chá de camomila, melão, bolo de fubá	Limonada, manga, pão de queijo		
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata doce, cenoura, abobrinha e carne	Sopa mandioca, chuchu, milho e frango	Sopa batata, abóbora, ervilha e carne		

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