



CARDÁPIO DE JUNHO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 03.06	TER 04.06	QUA 05.06	QUI 06.06	SEX 07.06
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, frango ao molho, polenta, salada de escarola e beterraba, ponkan.	Arroz integral e feijão carioca, lombo de porco ensopado com grão de bico com legumes, salada de alface e chuchu, banana.	Arroz e feijão preto, carê, abobrinha refogada, salada de acelga e brócolis, manga.	Arroz e feijão carioca, barreado, farofa de banana, salada de alface e cenoura ralada, maçã.	Arroz e feijão preto, carne moída ao sugo, nhoque de batata doce, salada de alface e berinjela, mamão.
LANCHE	Suco natural de frutas, caqui, pão com queijo.	Chá de erva cidreira, maçã, bolo mármore.	Leite com cacau, mamão, pão de queijo.	Chá erva doce, banana, milho cozido.	Suco de maracujá, salada de frutas, biscoito de mel.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de legumes com carne e macarrão	Sopa de batata salsa, ervilha, abobrinha e carne.	Espaguete ao sugo.	Sopa de batata doce, cenoura, chuchu e carne.	Canja
	SEG 10.06	TER 11.06	QUA 12.06	QUI 13.06	SEX 14.06
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, omelete com espinafre, chuchu com cenoura sauté, salada de alface americana e tomate, melão.	Arroz integral e lentilha, quibe assado, repolho refogado, salada de alface e berinjela, melancia.	Arroz e feijão preto, yakisoba de carne, salada de agrião e pepino, maçã.	Risoto de frango, feijão carioca, frango assado, salada de escarola e abobrinha, laranja.	Arroz e feijão preto, cozido de carne com kabotcha, salada de almeirão e vagem, abacaxi.
LANCHE	Chá de capim limão, laranja, bolo de fubá.	logurte de morango, mamão, biscoito de polvilho.	Suco de abacaxi, banana, pastel assado de frango.	Vitamina de frutas, melão, bolo de laranja.	Chá de camomila, maçã, pão de batata com requeijão.
HORÁRIO ESPECIAL	Escondidinho de frango com batata doce.	Arroz de forno com brócolis e cenoura.	Purê de batata, carne moída ao molho	Arroz com carne moída, chuchu e feijão.	Espaguete alho e óleo com milho e ervilhas.
	SEG 17.06	TER 18.06	QUA 19.06	QUI 20.06	SEX 21.06
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, frango com quiabo, farofa de milho, salada de acelga e chuchu, banana.	Arroz integral e feijão carioca, panquecas de moída ao molho de tomate, salada de alface roxa e cenoura, manga.	Arroz e feijão preto, frango xadrez, bolinho de arroz com legumes (assado), salada de alface crespa e rabanete, mamão.	Arroz e feijão carioca, carne com broto de feijão e vagem, purê de batata salsa, salada de alface lisa e tomate, melão.	Arroz e feijão preto, bisteca grelhada, canjiquinha milho, salada de repolho e beterraba, laranja.
LANCHE	Leite, caqui, biscoito de cacau.	Limonada, maçã, croissant de queijo.	Chá de camomila, banana, bolo de maçã.	Vitamina de frutas, mamão, pão de queijo fake.	Suco de acerola, salada de frutas, esfiha de carne.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de mandioca, abóbora, chuchu e carne.	Sopa de batata doce, abobrinha, cenoura e frango.	Sopa de inhame, chuchu, batata salsa e carne.	Polenta, frango desfiado ao molho.	Canja
	SEG 24.06	TER 25.06	QUA 26.06	QUI 27.06	SEX 28.06
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, fricassê de frango, batata dorê,	Arroz integral e feijão carioca, lasanha de moída, salada de rúcula e couve flor, ponkan.	Arroz e feijão preto, carne suína com gengibre, missoshiru (sopa	Arroz e tutu de feijão carioca, ovos mexidos,	Arroz e feijão preto, escondidinho de carne com mandioca, almeirão e beterraba, mamão.

	salada de alface e tomate, caqui.		com misso e tofu), salada de repolho e cenoura, abacaxi.	couve refogada, salada de alface e abobrinha, manga.	
LANCHE	Vitamina de abacate, maçã bolo de banana com aveia.	Suco de maracujá, melão, pão com patê de atum.	Leite, banana, brioche com doce de abóbora.	Suco de uva, mamão, pizza de queijo.	Chá de erva doce, manga, bolinho de chuva assado (sem açúcar).
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata, lentilha, cenoura e carne.	Sopa de batata doce, ervilha, frango.	Sopa de batata salsa com abobrinha, chuchu e carne.	Creme de abóbora (batata, couve e abóbora) com carne.	Canja

Observações: cardápio sujeito à alteração.

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