



CARDÁPIO DE AGOSTO - INTEGRAL



JUNSHIN					QUI 01.08	SEX 02.08
ALMOÇO					Arroz e feijão carioca, ovos mexidos, abobrinha refogada, salada de alface e chuchu, mamão.	Arroz e feijão preto, bife a milanesa (assado), purê de cenoura , salada de escarola e berinjela, melão
LANCHE					Suco de laranja, banana, pão com cream cheese.	Chá de erva cidreira, salada de frutas, bolo de beterraba.
HORÁRIO ESPECIAL					Canja	Escondidinho de batata doce com carne
	SEG 05.08	TER 06.08	QUA 07.08	QUI 08.08	SEX 09.08	
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, sobrecoxa ao molho, quirera cremosa, salada de agrião e tomate, banana.	Arroz integral e feijão carioca, bisteca grelhada, couve refogada, salada de alface roxa e chuchu, abacaxi.	Arroz e feijão preto, Karê (frango), brócolis refogado, salada de acelga e abobrinha, mamão.	Arroz e feijão carioca, cozido de carne com cabotiá, salada de almeirão e couve flor, maçã.	Arroz e feijão preto, lasanha de moída ao molho sugo, salada de alface e beterraba, laranja.	
LANCHE	Chá de erva doce, melão, bolo de cenoura.	Suco de maracujá, maçã, pão de queijo.	Leite com cacau, banana, biscoito caseiro.	Suco de caju, manga, pão caseiro com patê de ricota com ovos.	Chá de abacaxi, mamão, bolo de fubá.	
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata, mandioquinha, vagem e carne.	Sopa de batata, cenoura, brócolis e carne.	Sopa de mandioca, chuchu, lentilha e carne.	Sopa de batata doce, chuchu, abobrinha e frango.	Canja	
	SEG 12.08	TER 13.08	QUA 14.08	QUI 15.08	SEX 16.08	
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, bife a rolê, purê de batatas, salada de rúcula e vagem, melancia.	Arroz integral e feijão carioca, peito de frango grelhado, creme de milho, salada de escarola e pepino, banana.	Arroz e feijão preto, buta no shogayaki (carne de porco com gengibre), repolho refogado, salada de alface e cenoura, melão.	Arroz e feijão carioca, carne moída com grão de bico, chuchu e mandioquinha, salada de alface e tomate, manga.	Arroz e feijão preto, filé de peixe empanado c/fubá assado, jardineira de legumes, salada de chicória e rabanete, mamão.	
LANCHE	Chá de capim cidreira, manga, torta de maçã	Limonada, maçã, omelete de forno com espinafre e queijo.	Vitamina de frutas, mamão, bolo de laranja.	Chá de camomila, laranja, pãozinho de batata com requeijão.	Leite, banana, biscoito de canela.	
HORÁRIO ESPECIAL	Risoto de carne	Madalena	Macarrão integral ao sugo com carne e ervilhas	Sopa de batata doce, cenoura, abobrinha e frango.	Sopa de inhame, cenoura, abobrinha e carne.	
	SEG 19.08	TER 20.08	QUA 21.08	QUI 22.08	SEX 23.08	
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, rocambolo de carne moída recheado com tomate e	Arroz integral e feijão carioca, frango com quiabo, batata doce	Arroz e feijão preto, tiras de carne com broto de feijão, missoshiru	Arroz e feijão carioca, ovos mexidos, farofa colorida,	Arroz e feijão preto, empadão de frango e palmito, salada de alface e tomate, maçã.	

	queijo, salada de alface americana e berinjela, laranja.	assada, salada de couve e chuchu, abacaxi.	com tofu, salada de almeirão e pepino, manga.	salada de alface lisa e abobrinha, mamão.	
LANCHE	Suco do Hulk, mamão, biscoito de polvilho.	Chá de erva doce, maçã, bisnaguinha de cenoura com patê.	Leite, banana, bolo mesclado	Suco de acerola, manga, torta salgada de frango com legumes.	Chá de capim cidreira, melão, biscoito de coco.
HORÁRIO ESPECIAL	Canja.	Sopa de feijão carioca, cenoura, macarrão e carne.	Sopa de batata, vagem, abóbora e frango.	Sopa de inhame, cenoura, mandioquinha e carne.	Sopa de mandioca, lentilha, cenoura e carne
	SEG 26.08	TER 27.08	QUA 28.08	QUI 29.08	SEX 30.08
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, picadinho de carne com ervilhas, purê de inhame, salada de agrião e beterraba, manga.	Arroz integral e feijão carioca, lombo de porco grelhado, farofa de milho com couve e ovos, salada de repolho e abóbora, laranja.	Arroz e feijão preto, mabodofu, tempurá de couve flor, salada de acelga e vagem, maçã.	Arroz e feijão carioca, frango assado, macarrão ao sugo, salada de escarola e brócolis, abacaxi.	Arroz e feijão preto, carne assada, mandioca souté, salada de alface e tomate, mamão.
LANCHE	Chá de camomila, mamão, bolo do Hulk	Leite, banana, pão enrolado com queijo e peito de peru.	Chá de hortelã, melão, bolo de cacau.	Suco de uva, manga, pizza de queijo com tomate e manjericão.	Vitamina de abacate, maçã, bolo de banana.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata, chuchu, abobrinha e frango.	Sopa de mandioquinha, vagem, brócolis e carne.	Escondidinho de batata doce com frango.	Sopa de batata, mandioquinha, ervilha e carne.	Canja.

Observações: cardápio sujeito à alteração.

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