



JUNSHIN



CARDÁPIO DE ABRIL - INTEGRAL



	SEG 05.04.21	TER 06.04.21	QUA 07.04.21	QUI 08.04.21	SEX 09.04.21
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, abobrinha refogada, salada de alface americana e cenoura, melão	Arroz, feijão, ensopado de músculo, viradinho de milho, salada verde e pepino, manga
LANCHE	Suco de uva, 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 manjeriço
	SEG 12.04.21	TER 13.04.21	QUA 14.04.21	QUI 15.04.21	SEX 16.04.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango ao sugo, polenta mole, salada de almeirão 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, caqui	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, mamão
LANCHE	Suco de uva, banana, 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 19.04.21	TER 20.04.21	QUA 21.04.21	QUI 22.04.21	SEX 23.04.21
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	RECESSO	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	Vitamina de abacate, maçã, pãozinho de ricota com chia	Chá, caqui, cupcake c/ farinha e farelo de aveia de cenoura com cacau		Chá, banana, bolo de laranja	Suco de laranjal, salada de frutas, esfiha de carne
	SEG 26.04.21	TER 27.04.21	QUA 28.04.21	QUI 29.04.21	SEX 30.04.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, almôndegas com molho, espaguete, salada de alface lisa e brócolis, maçã	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, caqui, panqueca de banana	Suco de uva, salada de frutas, milho cozido

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