



CARDÁPIO DE JULHO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 04.07.22	TER 05.07.22	QUA 06.07.22	QUI 07.07.22	SEX 08.07.22
LANCHE MANHÃ	logurte de morango, mamão, muffin de banana	Chá erva doce, laranja, bolo mármore	Leite c/ cacau, frutas, biscoito de polvilho	Chá de capim limão, maçã, broa de fubá	Suco de frutas, melão, pão de abóbora c/ requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão, strogonoff carne, batata sauté, salada rúcula e couve-flor, ponkan	Arroz, feijão, tiras frango grelhado, espaguete ao sugo, salada alface roxa e brócolis, melão	Arroz, feijão, carne suína c/ gengibre, missoshiru, salada repolho e cenoura, caqui	Arroz, feijão, lasanha à bolonhesa, acelga refogada, salada alface americana e rabanete, mamão	Arroz, feijão, peixe à milanesa, purê batata, salada verde e mista, caqui
LANCHE TARDE	Suco maracujá, maçã, milho cozido	Suco de frutas, banana, pão de queijo	Suco de hulk, ponkan, hamburguer	Vitamina de frutas, banana, cupcake cenoura c/ cacau	Chá, salada de frutas, pizza de milho
	SEG 11.07.22	TER 12.07.22	QUA 13.07.22	QUI 14.07.22	SEX 15.07.22
ALMOÇO					
LANCHE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
HORÁRIO ESPECIAL					
	SEG 18.07.22	TER 19.07.22	QUA 20.07.22	QUI 21.07.22	SEX 22.07.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete, kabotchá cozido, salada agrião e tomate, banana	Arroz integral, feijão, frango assado, farofa de couve, salada alface e beterraba, maçã	Arroz, feijão, yakissoba, salada alface americana e pepino, ponkan	Arroz, feijão, nuggets frango, purê misto (batata e mandioquinha) salada repolho e cenoura, mamão	Arroz, feijão, panqueca de carne, abobrinha refogada, salada verde e grão de bico, melão
LANCHE DA TARDE	Suco de laranja, mamão, pão de queijo	Leite, caqui, biscoito de cacau	Chá de camomila, banana, pão de batata c/ ricota	Vitamina abacate, maçã, bolo de laranja	Limonada, salada de frutas, pizza de queijo, tomate e manjericão
HORÁRIO ESPECIAL	Canja	Sopa mandioca, abóbora, chuchu e carne	Sopa batata, mandioquinha, abobrinha e frango	Sopa batata doce, cenoura, ervilha e carne	Sopa batata, vagem, abóbora e frango
	SEG 25.07.22	TER 26.07.22	QUA 27.07.22	QUI 28.07.22	SEX 29.07.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, picadinho c/ ervilhas, espaguete alho e óleo, salada rúcula e cenoura, ponkan	Arroz integral, feijão, fricassê frango, couve-flor refogada, salada alface agrião e rabanete, mamão	Arroz, feijão, mabodoufu, tempurá legumes, salada alface crespa e beterraba, manga	Arroz, feijão, bife de panela, batata doce corada, salada acelga e pepino, caqui	Arroz, feijão, peixe empanado c/ aveia assado, jardineira legumes, salada verde e tomate, maçã
LANCHE DA TARDE	Chá de hortelã, banana, bolo integral de maçã	Suco de maracujá, caqui, pão c/ patê de atum	Leite c/ cacau, ponkan, milho cozido	Chá de erva cidreira, banana, bolo de cenoura	Suco de acerola, salada de frutas, esfiha de carne
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa inhame, cenoura, chuchu e frango	Sopa batata doce, mandioquinha, abobrinha e carne	Canja	Sopa mandioca, abóbora, vagem e carne	Sopa batata, abobrinha, cenoura e frango

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