



CARDÁPIO DE JANEIRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ALMOÇO					
LANCHE					
HORÁRIO ESPECIAL					
	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
ALMOÇO					
LANCHE					
HORÁRIO ESPECIAL					
	SEG 23.01.23	TER 24.01.23	QUA 25.01.23	QUI 26.01.23	SEX 27.01.23
LANCHE MANHÃ	logurte de morango, mamão Biscoito de polvilho	Chá de camomila, banana, bolo cenoura	Suco maracujá, espetinho frutas (culinária), crepioca	Leite c/ cacau, manga, biscoito caseiro	Chá mate, melão, bisnaguinha abóbora c/ requeijão
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, strogonoff carne, batata palha, salada alface e chuchu, melancia	Arroz integral, feijão carioca, tirinhas frango grelhado, batata doce corada, salada repolho e beterraba, manga	Arroz, feijão preto, yakissoba, salada alface americana e tomate, maçã	Arroz, feijão carioca, peixe à milanesa, abobrinha, batata salsa, cenoura, salada alface roxa e pepino, banana	Arroz, feijão preto, lasanha bolonhesa, vagem refogada, salada verde e berinjela, laranja
LANCHE TARDE	Chá de erva doce, maçã, queijo quente	Vitamina frutas, mamão, pão batata baroa c/ chia	Chá mate, brownie beterraba c/ cacau (culinária), pêssego	Limonada, melão, pizza de milho	Suco acerola, uva sem semente, pão de queijo (piquenique)
	SEG 30.01.23	TER 31.01.23	QUA	QUI	SEX
LANCHE MANHÃ	Suco de uva, banana, pão c/ cream cheese	Vitamina de frutas, melão, bolo laranja			
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, carne de panela, espaguete alho óleo, salada agrião e cenoura, melancia	Arroz integral, feijão carioca, frango assado, creme de milho, maçã			
LANCHE TARDE	Chá camomila, mamão, cupcake chocolate	Suco de maracujá, manga, pão de queijo			

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