



## CARDÁPIO DE MAIO - INTEGRAL



JUNSHIN				QUA 01.05	QUI 02.05	SEX 03.05
ALMOÇO				FERIADO	Arroz e feijão carioca, frango assado, macarrão, salada de agrião e abobrinha, laranja.	Arroz e feijão preto, estrogonofe de carne, batata assada no azeite e orégano, salada de alface roxa e tomate, mamão.
LANCHE			Leite com canela, bolo de chocolate, banana		Chá de erva doce, manga, pão semi integral com creme de ricota.	
HORÁRIO ESPECIAL			Creme de abóbora (abóbora, batata, carne e couve)		Canja	
	SEG 06.05	TER 07.05	QUA 08.05	QUI 09.05	SEX 10.05	
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, picadinho com milho, farofa com ovos, chicória e chuchu, melão.	Arroz integral, feijão carioca, carne moída ao molho, abobrinha refogada, salada de alface e pepino, abacaxi.	Arroz e feijão preto, buta no shogayaki (carne de porco com gengibre), batata sorriso caseira assada, salada de repolho e cenoura, melancia	Arroz e feijão carioca, ovos mexidos, couve refogada, salada de alface e tomate, banana.	Arroz e feijão preto, frango ao molho, polenta, salada de escarola e vagem, laranja.	
LANCHE	Suco de maracujá, banana, pão de batata com cream cheese.	Vitamina de frutas, manga, biscoito de polvilho	Suco de laranja com mamão, pastel assado de queijo.	Leite com cacau, pão de queijo, maçã.	Chá de capim limão, mamão, bolo de laranja.	
HORÁRIO ESPECIAL	Macarrão integral com carne e ervilhas.	Risoto de frango com milho.	Arroz com feijão, carne e abobrinha	Purê de batata com molho de frango	Sopa de mandioca, cenoura, chuchu e carne.	
	SEG 13.05	TER 14.05	QUA 15.05	QUI 16.05	SEX 17.05	
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, hambúrguer nutritivo assado, mandioca cozida, salada de agrião e cenoura, maçã.	Arroz integral, feijão carioca, peixe empanado com aveia, couve flor sauté, salada de rúcula e pepino, manga.	Arroz, feijão preto, tiras de carne com broto de feijão, bolinho de espinafre (assado), salada de acelga e rabanete, ponkan.	Arroz e feijão carioca, coxa e sobrecoxa ao molho, creme de milho, salada de escarola e vagem, caqui.	Arroz e feijão preto, bisteca grelhada, purê de kaboçá, salada de repolho roxo e chuchu. Abacaxi.	
LANCHE	Suco do Hulk, laranja, bolo de cenoura.	Limonada, salada de frutas, pizza de milho.	Vitamina de frutas, mamão, bolo mesclado.	Chá de erva doce, maçã, torrada com geleia de frutas	Leite, banana, pão caseiro com creme de ricota.	
HORÁRIO ESPECIAL	Arroz colorido com frango	Macarrão parafuso com carne e cenoura	Canja	Sopa de batata salsa com chuchu, cenoura e carne.	Sopa de batata doce, chuchu, cenoura e frango	
	SEG 20.05	TER 21.05	QUA 22.05	QUI 23.05	SEX 24.05	

<b>ALMOÇO</b>	Arroz e feijão preto, carne de panela, batata doce cozida, salada de chicória e couve-flor, mamão.	Arroz integral, e feijão carioca, omelete de forno com espinafre, chuchu sauté, salada de alface e cenoura, banana.	Arroz e feijão preto, karaague, repolho refogado, salada de alface americana e beterraba, manga.	Arroz e feijão carioca, almondegas com molho, espaguete, salada de almeirão e berinjela, maçã.	Arroz e feijão preto, frango à parmegiana, seleta de legumes (batata salsa, cenoura, ervilha), salada de alface e tomate, melão.
<b>LANCHE</b>	Suco de uva, maçã, esfiha de carne.	Vitamina de frutas, caqui, bolo de fubá.	Suco de acerola, banana, pizza de queijo e orégano.	Chá de camomila, ponkan, bolo do Hulk	Leite, mamão, biscoito caseiro.
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa de batata, abobrinha, cenoura e frango.	Sopa de inhame, abóbora, chuchu e carne	Sopa de mandioca, vagem, milho e carne.	Sopa de batata, batata salsa, chuchu e frango	Sopa de batata, cenoura, lentilha e carne.

	<b>SEG 27.05</b>	<b>TER 28.05</b>	<b>QUA 29.05</b>	<b>QUI 30.05</b>	<b>SEX 31.05</b>
<b>ALMOÇO</b>	Arroz e preto, tiras de carne grelhadas, purê de batata salada de agrião e brócolis, maçã	Arroz integral e feijão carioca, frango assado, farofa colorida, salada de rúcula e abobrinha, manga.	Arroz e feijão preto, mabodofu, tempurá de legumes, alface roxa e tomate, melão.	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>LANCHE</b>	Suco de abacaxi, melão, bolo de coco.	Vitamina de frutas, mamão, pão integral com requeijão.	Chá de hortelã, maçã, muffin de banana.		
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Canja	Creme de abóbora (abóbora, batata, frango e couve)	Sopa de mandioca, abobrinha, chuchu e carne.		

**Observações:** cardápio sujeito à alteração.

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