



JUNSHIN



CARDÁPIO DE JULHO - INTEGRAL



	SEG	TER	QUA	QUI 01.07.21	SEX 02.07.21
ALMOÇO				Arroz, feijão, carne de panela, polenta mole, salada alface americana e chuchu, mamão	Arroz, feijão, frango assado, abobrinha refogada, salada verde e beterraba, banana
LANCHE				Leite c/ cacau, caqui, bolo de banana	Chá de camomila, salada de frutas, milho cozido
HORÁRIO ESPECIAL				Canja	Sopa batata doce, mandioquinha, vagem e carne
	SEG 05.07.21 (Colônia)	TER 06.07.21 (Colônia)	QUA 07.07.21 (Colônia)	QUI 08.07.21 (Colônia)	SEX 09.07.21 (Colônia)
LANCHE MANHÃ	Suco de laranja, banana, biscoito de polvilho	leite, mamão, cupcake de cenoura c/ cacau	Chá de erva doce, melão, torrada c/ requeijão	Leite c/ cacau, maçã, bolo de laranja	Suco de maracujá, banana, pão de cenoura c/ cream cheese
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango c/ molho tomate, purê de batata, salada brócolis e cenoura, ponkan	Arroz integral, feijão, bisteca grelhada, couve refogada, salada alface e tomate, laranja	Arroz, feijão, yakissoba, salada agrião e pepino, banana	Arroz, feijão, posta assada, kabotchá cozido, salada alface roxa e beterraba, mimosa	Arroz, feijão, peixe à milanesa, vagem, mandioquinha, batata, salada verde e tomate, melão
LANCHE TARDE	Chá, maçã, bolo de chocolate	Limonada, caqui, pão de queijo	Vitamina abacate, ponkan, muffin de banana	Suco de laranja, mamão, pastel assado carne	Chá de camomila, salada de frutas, biscoito caseiro
	SEG 12.07.21	TER 13.07.21	QUA 14.07.21	QUI 15.07.21	SEX 16.07.21
ALMOÇO					
LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
HORÁRIO ESPECIAL					
	SEG 19.07.21	TER 20.07.21	QUA 21.07.21	QUI 22.07.21	SEX 23.07.21
ALMOÇO	Tiras de carne grelhada, feijão, mandioca corada, salada almeirão e brócolis, ponkan	Arroz integral, feijão, ovo mexido, espaguete c/ ervilhas, salada alface americana, tomate, banana	Arroz, feijão, karaguê, inhame c/ cenoura cozidos, salada repolho roxo e pepino, maçã	Arroz, feijão, almôndegas com molho, polenta mole, salada de alface e beterraba, mimosa	Arroz, feijão, frango assado, nhoque ao sugo, salada verde e couve-flor, melão
LANCHE DA TARDE	Suco de maracujá, maçã, pão de queijo c/ linhaça dourada	Leite, caqui, bolo mármore	Chá de capim limão, laranja, bisnaguinha abóbora c/ patê atum	Leite c/ cacau, banana, biscoito de coco	Limonada, salada de frutas, pizza de queijo e tomate, manjeriçom

HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata, chuchu, cenoura e carne	Canja	Sopa de feijão, abobrinha, macarrão e carne	Sopa batata doce, chuchu, mandioquinha e frango	Sopa batata, cenoura, vagem e carne
	SEG 26.07.21	TER 27.07.21	QUA 28.07.21	QUI 29.07.21	SEX 30.07.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne de panela, batata doce assada, salada rúcula e cenoura, mimoso	Arroz integral, feijão, bisteca grelhada, abobrinha c/ milho, salada alface e rabanete, caqui	Arroz, feijão, carê, tempurá legumes, salada almeirão e pepino, maçã	Arroz, feijão, lasanha à bolonhesa, repolho refogado, salada alface americana e brócolis, mimoso	Arroz, feijão, nuggets frango, purê misto, salada verde e beterraba, laranja
LANCHE DA TARDE	Chá, mamão, bolo de banana	Suco de laranja, melão, pão enrolado com queijo e peito de peru	Leite, banana, panqueca	Chá de camomila, caqui, torrada c/ creme de ricota	Vitamina de abacate, salada de frutas, biscoito de cacau
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de inhame, cenoura, chuchu e frango	Sopa de batata, abóbora, vagem e carne	Sopa de batata doce, chuchu, mandioquinha e frango	Canja	Sopa de feijão, abobrinha, macarrão e carne

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