



JUNSHIN



CARDÁPIO DE MAIO - INTEGRAL



	SEG 03.05.21	TER 04.05.21	QUA 05.05.21	QUI 06.05.21	SEX 07.05.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, strogonoff de grão de bico, batata assada, salada agrião e tomate, ponkan	Arroz integral, feijão, frango enfarofado, abobrinha refogada, salada alface e cenoura c/ ervilha, banana	Arroz, feijão, yakissoba, salada alface roxa e rabanete, maçã	Arroz, feijão, bisteca grelhada, couve refogada, salada alface americana e beterraba, caqui	Arroz, feijão, lasanha à bolonhesa, chuchu sauté, salada verde e vagem, laranja
LANCHE	Suco de maracujá, maçã, pão de queijo c/ linhaça dourada	Chá de capim limão, caqui, biscoito amanteigado	Limonada, manga, pão semi integral com requeijão	Leite, banana, cupcake integral de limão	Suco de uva, salada de frutas, bolinha de ricota assada
	SEG 10.05.21	TER 11.05.21	QUA 12.05.21	QUI 13.05.21	SEX 14.05.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, bife à rolê, purê de batata, salada rúcula e pepino, banana	Arroz integral, feijão, omelete com ervilhas, espaguete alho e óleo, salada alface lisa e tomate, ponkan	Arroz, feijão, karaguê (frango empanado), kabotchá cozido, salada repolho roxo e chuchu, caqui	Arroz, feijão, quibe assado, legumes refogados (brócolis, batata salsa e cenoura), salada alface crespa e rabanete, melão	Arroz, feijão, peixe à milanesa, couve-flor gratinada, salada verde e tomate, maçã
LANCHE	Limonada, caqui, waffle de pão de queijo	Chá, melão, muffin com farinha de aveia e banana	Suco de frutas, maçã, bisnaguinha de cenoura com cream cheese	Leite com cacau, banana, Biscoito de coco	Chá de camomila, salada de frutas, pizza de queijo, tomate e manjericão
	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, macarrão parafuso integral, salada agrião e beterraba, ponkan	Arroz integral, feijão, frango recheado c/ molho branco, farofa colorida, salada alface e tomate, banana	Arroz, feijão, mabodoufu (carne moída com tofu), tempurá de berinjela, salada repolho e pepino, melão	Arroz, feijão, nuggets de frango, soufflé de abobrinha, salada alface americana e cenoura, caqui	Arroz, feijão, tiras de carne grelhada, batata doce corada, salada verde e chuchu, laranja
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas, maçã, pãozinho de ricota com chia	Chá, caqui, bolo mármore	Suco do Hulk, manga, torrada com patê de atum	Chá de erva doce, banana, bolo de fubá	Limonada, salada de frutas, pastel assado de carne
	SEG 24.05.21	TER 25.05.21	QUA 26.05.21	QUI 27.05.21	SEX 28.05.21
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovos cozidos, macarrão de forno, salada de rúcula e tomate, caqui	Arroz integral, feijão, posta assada, mandioca cozida, salada de alface e brócolis, maçã	Arroz, feijão, carê (frango, batata, cenoura, curry), acelga refogada, salada alface roxa e pepino, mamão	Arroz, lentilha, almôndegas, polenta cremosa, salada alface americana e beterraba, melão	Arroz, feijão, peixe assado, vagem e batata salsa sauté, salada verde e cenoura, caqui
LANCHE DA TARDE	Leite com cacau, ponkan, panqueca de banana e aveia	Chá, manga, pão caseiro c/ creme de ricota	Suco de maracujá, banana, pãozinho colorido	Leite, maçã, biscoito de cacau	Suco de uva, salada de frutas, croissant de queijo e tomate
	SEG 31.05.21				
ALMOÇO	Arroz, feijão, espetinho de frango assado, couve refogada salada de alface e tomate, banana				
LANCHE DA TARDE	Chá de camomila, maçã, bolo integral de coco				

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