



CARDÁPIO DE FEVEREIRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 06.02.23	TER 07.02.23	QUA 08.02.23	QUI 09.02.23	SEX 10.02.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, escondidinho de carne, repolho refogado salada alface e vagem, melancia	Arroz integral, feijão carioca, mignon suíno grelhado, brócolis refogado, salada agrião e tomate, mamão	Arroz, feijão preto, karaague, kabotchá cozido, salada alface roxa e chuchu, manga	Arroz, feijão carioca, carne moída c/ molho, nhoque, salada alface americana e pepino, melão	Arroz, feijão preto, frango assado, farofa de lentilha, salada verde e cenoura, maçã
LANCHE	Suco de maracujá, banana, pão de queijo	Chá de hortelã, melão, bolo de maçã	Vitamina de frutas, laranja, muffin de milho	Chá de capim limão, mamão, biscoito caseiro de cacau	Limonada, salada de frutas, pão semi integral caseiro c/ creme de ricota
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata, abobrinha, cenoura e carne	Sopa batata doce, milho, chuchu e frango	Sopa mandioca, vagem, cenoura e carne	Canja	Sopa feijão, mandioquinha, macarrão e carne
	SEG 13.02.23	TER 14.02.23	QUA 15.02.23	QUI 16.02.23	SEX 17.02.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, ovos cozidos, espaguete ao sugo, salada alface crespa e beterraba, banana	Arroz integral, feijão carioca, tirinhas frango grelhado, couve refogada, salada rúcula e couve-flor, laranja	Arroz, feijão preto, mabodoufu (carne moída c/ tofu e cenoura), tempurá de berinjela, salada repolho roxo e pepino, abacaxi	Arroz, feijão carioca, bife grelhado, jardineira de legumes, salada alface americana e tomate, mamão	Arroz, feijão preto, peixe empanado c/ aveia assado, purê de batata, salada verde e grão de bico, manga
LANCHE	Leite c/ cacau, melancia, tortinha de legumes	Chá de camomila, mamão, bolo de cenoura	Suco de uva, maçã, milho verde	Leite, melão, brownie de beterraba c/ cacau	Chá de erva doce, salada de frutas, pizza de queijo, tomate e orégano
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa mandioca, chuchu, abóbora e frango	Sopa batata doce, cenoura, abobrinha e carne	Sopa batata, ervilha, mandioquinha e frango	Sopa inhame, chuchu, cenoura e carne	Canja
	SEG 20.02.23	TER 21.02.23	QUA 22.02.23	QUI 23.02.23	SEX 24.02.23
ALMOÇO				Arroz, feijão carioca, carne de panela, creme de milho, salada repolho e quiabo, melão	Arroz, feijão preto, panqueca de frango, abobrinha refogada, salada acelga e tomate, laranja
LANCHE	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Chá mate, maçã, mousse chocolate (abacate + cacau)	Suco de acerola, mamão, bisnaguinha de abóbora c/ cream cheese
HORÁRIO ESPECIAL				Canja	Sopa batata doce, cenoura, chuchu e carne
	SEG 27.02.23	TER 28.02.23	QUA	QUI	SEX
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, ovos mexidos, macarrão parafuso alho e óleo, salada escarola e cenoura, melancia	Arroz integral, feijão carioca, bisteca grelhada, mandioca cozida, salada alface roxa e tomate, manga			
LANCHE	Suco do hulk, maçã, pizza de milho	Chá capim limão, melão, bolo de banana			
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata doce, mandioquinha, vagem e carne	Canja			

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