



JUNSHIN



CARDÁPIO DE JULHO - INTEGRAL



	SEG 30.06	TER 01.07	QUA 02.07	QUI 03.07	SEX 04.07
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, carne moída colorida, macarrão alho e óleo, salada de escarola e pepino, laranja.	Arroz integral e lentilha, pernil de porco, farofa de couve, salada de alface e beterraba, abacaxi.	Arroz e feijão preto, bife a milanesa (assado), omelete de legumes, salada de acelga e tomate, manga.	Arroz e feijão carioca, fricassê de frango, batata doce corada, salada de alface e abobrinha, mamão.	Arroz e feijão preto, tiras de carne grelhadas, quibebe de abóbora, salada de repolho e chuchu, melão.
LANCHE	Leite com cacau, banana, pão de queijo.	Chá de erva doce, manga, bolo de laranja.	Chá de cidreira, melão, joelhinho de frango com milho.	Suco de frutas, maçã, pão semi-integral com creme de ricota.	Vitamina de frutas, salada de frutas, cuca de banana.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata salsa, abobrinha, chuchu e carne.	Sopa de inhame, cenoura, vagem e carne.	Sopa de batata, cenoura, chuchu e frango.	Sopa de legumes com macarrão e carne.	Canja.
	SEG 07.07	TER 08.07	QUA 09.07	QUI 10.07	SEX 11.07
LANCHE DA MANHÃ	Chá mate, mamão, crepioca com queijo.	Leite com cacau, banana, bolo de maçã integral.	Suco de acerola, melão, torta de frango.	Leite com canela, maçã, bolo de coco.	Chá de hortelã, laranja, torta montanha russa.
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, filé de frango grelhado, purê de batata salsa, salada de rúcula e couve flor, maçã.	Arroz e feijão carioca, espaguete integral à bolonhesa, salada de alface e vagem, ponkan.	Oniguri c/ nori (bolinho de arroz com alga) e feijão preto, buta no shogayaki (carne de porco com gengibre, missoshiro, salada de escarola e pepino, manga).	Arroz e feijão carioca, frango assado, quirera cremosa, salada de almeirão e cenoura, melão.	Arroz e feijão preto, bife grelhado, batata dorê, salada de alface e tomate, mamão.
LANCHE DA TARDE	Suco de frutas, melão, bolo formigueiro.	Chá de cidreira, manga, pão de queijo fake.	Vitamina de frutas, maçã biscoitos de cacau.	Limonada, mamão, pizza de queijo, tomate e orégano.	Chá de camomila, salada de frutas, bolinho de chuva.
	SEG 14.07	TER 15.07	QUA 16.07	QUI 17.07	SEX 18.07
	RECESSO ESCOLAR				
	SEG 21.07	TER 22.07	QUA 23.07	QUI 24.07	SEX 25.07
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR		Arroz e feijão preto, karaague, bolinho de arroz com legumes (assado), salada de alface e rabanete, mamão.	Arroz e lentilha, quibe assado, repolho refogado, salada de alface americana e berinjela, manga.	Arroz e feijão preto, picadinho com ervilhas, parafuso colorido, salada de agrião e beterraba, laranja
LANCHE			Vitamina de frutas, banana, pipoca.	Suco de frutas, maçã, pão com cream cheese.	Chá de erva doce, mamão, canjica.
HORÁRIO ESPECIAL			Sopa de batata doce, vagem, cenoura e carne.	Canja	Sopa de inhame, abóbora, chuchu e carne.

	SEG 28.07	TER 29.07	QUA 30.07	QUI 31.07	
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, estrogonofe de frango, batata palito assada, salada de rúcula e tomate, manga.	Arroz integral e feijão carioca, carne moída com molho de tomate, polenta cremosa, salada de alface e abobrinha, melão.	Arroz e feijão preto, carê (carne), brócolis refogados, salada de almeirão e cenoura, ponkan.	Arroz e feijão carioca, ovos mexidos, abobrinha com milho, salada de escarola e chuchu, mamão.	
LANCHE	Suco de laranja, mamão, pão enrolado com peito de peru.	Chá de camomila, banana, cupcake de cenoura com cacau.	Vitamina de frutas, maçã, pão caseiro com manteiga.	Chá de hortelã, manga, torrada integral multigrãos com creme de ricota.	
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de legumes com macarrão e carne.	Sopa de batata doce, vagem, cenoura e carne.	Sopa de batata, abobrinha, mandioquinha e frango.	Sopa de mandioca, chuchu, cenoura e carne.	

Observações: cardápio sujeito à alteração.

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