



CARDÁPIO DE MAIO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 05.05	TER 06.05	QUA 07.05	QUI 08.05	SEX 09.05
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, carne moída colorida, chuchu refogado, salada de agrião e berinjela, manga.	Arroz e lentilha, lombo suíno grelhado, farofa, salada de couve e pepino, abacaxi.	Arroz e feijão preto, yakissoba, salada de acelga e rabanete, mamão.	Arroz e feijão preto, peixe empanado com aveia (assado), jardineira de legumes, salada de escarola e tomate, laranja.	Arroz e feijão preto, carne de panela, mandioca sauté, salada de almeirão e beterraba, caqui.
LANCHE	Suco de frutas, banana, torrada integral com requeijão.	Leite com cacau, maçã, pão de queijo.	Chá de erva doce, manga, bolo mármore.	Limonada, mamão, pizza de queijo e orégano.	Vitamina de frutas com aveia, salada de frutas, pipoca.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata doce, abobrinha, vagem e frango.	Sopa de batata, legumes e carne.	Sopa de inhame, chuchu, cenoura e carne.	Canja	Sopa de feijão, macarrão, cenoura e carne.
	SEG 12.05	TER 13.05	QUA 14.05	QUI 15.05	SEX 16.05
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, bife acebolado, batata dorê, salada de a alface roxa e pepino, maçã.	Arroz integral e feijão carioca, frango ao molho, macarrão ao sugo, salada de alface e couve flor, manga.	Arroz e feijão preto, misoshiru, buta no shogayaki (carne de porco com gengibre), inhame refogado, salada de escarola e chuchu, goiaba.	Arroz e feijão carioca, nuggets de frango caseiros, ketchup caseiro, salada de alface e vinagrete, caqui.	Arroz e lentilha, quibe assado, homus, salada chicória e berinjela, mamão.
LANCHE	Suco de frutas, mamão, muffin de legumes com queijo.	Vitamina de frutas, banana, pão semi integral com creme de ricota.	Chá de capim cidreira, laranja, bolo de cenoura com cacau.	Suco de abacaxi, melão, pão caseiro com patê de atum.	Chá de camomila, maçã, arroz doce cremoso.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata doce, chuchu, cenoura e frango.	Sopa de mandioca, ervilha, cenoura e carne.	Canja	Sopa de batata, batata doce, abobrinha e carne.	Sopa de inhame, cenoura, abobrinha e carne.
	SEG 19.05	TER 20.05	QUA 21.05	QUI 22.05	SEX 23.05
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, filé de frango grelhado, couve flor gratinada, salada de rúcula e beterraba, ponkan.	Arroz integral e feijão carioca, bisteca grelhada, farofa de couve, salada de alface e abóbora, melão.	Arroz e feijão preto, carê (carne), repolho refogado, salada de alface e nabo, abacaxi.	Arroz e lentilha, frango assado, creme de milho, salada de almeirão e abobrinha, caqui.	Arroz e feijão carioca, lasanha a bolonhesa, salada de alface e vagem, manga.
LANCHE	Suco de frutas, banana, torta pão pizza.	Chá de capim limão, manga, bolo de laranja.	Leite com cacau, mamão, pão de queijo.	Suco de frutas, laranja, pão de batata doce com cream cheese.	Chá de erva doce, maçã, sagu de uva com creme.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de feijão com macarrão, cenoura e carne.	Sopa de batata salsa, ervilha, abobrinha e carne.	Sopa de inhame, chuchu, milho e frango.	Sopa de batata, chuchu, vagem, cenoura e carne.	Sopa mandioca, abóbora, ervilha e carne.
	SEG 26.05	TER 27.05	QUA 28.05	QUI 29.05	SEX 30.05
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, picadinho, polenta cremosa,	Arroz integral e feijão carioca, ovos cozidos, espaguete alho e	Arroz e feijão preto, karaague, abobrinha com milho, salada de alface e tomate, melão.	Arroz e feijão preto almondegas, purê de batata, salada de alface e cenoura, goiaba.	Arroz e feijão preto, empadão de frango, salada de alface americana e pepino, caqui.

	salada de escarola e brócolis, ponkan.	óleo, salada de rúcula e chuchu, abacaxi.			
LANCHE	Chá mate, caqui, torta montanha russa.	Leite com cacau, banana, bolinho de chuva assado.	Chá de hortelã, manga, esfiha de carne.	Suco de uva, mamão, pizza de milho.	Vitamina de banana, maçã, biscoito de cacau.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de mandioca, ervilha, cenoura, carne.	Canja	Sopa de batata, lentilha, cenoura e carne.	Sopa de batata doce, chuchu, abobrinha e frango.	Creme de abóbora (batata, couve e abóbora) com carne.

Observações: cardápio sujeito à alteração.

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