JUNSHIN

CARDÁPIO DE JUNHO - INTEGRAL

	SEG 02.06	TER 03.06	QUA 04.06	QUI 05.06	SEX 06.06
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, bife acebolado, batata dorê, salada de alface roxa e tomate, abacaxi.	Arroz integral e feijão carioca, lombinho suíno grelhado, farofa, salada de couve e abobrinha, laranja.	Arroz e feijão preto, mabodofu, brócolis refogados, salada de acelga e chuchu, goiaba.	Arroz e feijão carioca, tiras de frango grelhadas, batata doce assada, salada de escarola e vagem, melão	Arroz e feijão preto, peixe a milanesa assado, couve flor sauté, salada de alface e rabanete, manga.
LANCHE	Chá de hortelã, banana, milho cozido.	Leite com cacau, mamão, pão semi-integral com creme de ricota	Suco de maracujá, melão, broa nutritiva.	Vitamina de abacate, maçã, bolo de banana.	Suco de caju, salada de frutas, pão enrolado com peito de peru e queijo.
HORÁRIO ESPECIAL	Canja	Sopa de feijão, macarrão, cenoura e carne.	Sopa de inhame, ervilha, cenoura e frango.	Sopa batata salsa, batata, lentilha chuchu e carne.	Sopa de legumes com macarrão e carne.
	SEG 09.06	**TER 10.06**	**QUA 11.06**	**QUI 12.06**	**SEX 13.06**
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, espaguete à bolonhesa, salada de alface e berinjela, maçã.	Arroz integral e feijão carioca, frango assado, quirera cremosa, salada de rúcula e beterraba, ponkan.	Arroz e feijão preto, tiras de carne com broto de feijão, bolinho de espinafre assado, salada de escarola e pepino, manga.	Risoto de frango, feijão carioca, ovos mexidos, salada de almeirão e abobrinha, mamão.	Arroz e lentilha, carne de panela, mandioca sauté, salada de alface e cenoura, melão.
LANCHE	Suco de laranja, melão, bolo de fubá.	Leite com canela, banana, pão com doce de abobora (caseiros).	Chá de cidreira, manga, torta montanha russa.	Suco de frutas, mamão, pão de batata com requeijão.	Limonada, maçã, pizza de milho
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata, chuchu, cenoura e frango.	Sopa de batata doce, batata salsa, abobrinha e carne.	Canja	Sopa de inhame, ervilha, abóbora e carne.	Sopa de batata, chuchu, cenoura e frango.
	SEG 16.06	**TER 17.06**	**QUA 18.06**	**QUI 19.06**	**SEX 20.06**
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, bisteca grelhada, farofa de milho com couve, salada de alface e vagem, abacaxi.	Arroz integral e feijão carioca, estrogonofe de carne, batata palito caseira assada, salada de agrião e tomate, ponkan.	Arroz e feijão preto, yakisoba, salada de repolho e chuchu, manga.	**FERIADO**	**FERIADO**
LANCHE	Suco de acerola, manga, torta de legumes com queijo.	Chá de erva doce, maçã, torrada com geleia caseira de morango.	Leite com cacau, banana, pão com cream cheese.		
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de feijão com macarrão, cenoura e carne.	Canja	Sopa de batata doce, vagem, cenoura e carne.		

	SEG 23.06	TER 24.06	QUA 25.06	QUI 26.06	SEX 27.06
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, filé de frango grelhado, purê misto, salada de alface e brócolis, mamão.	Arroz integral e feijão carioca, panquecas de carne, salada de chicória e cenoura, manga	Arroz e feijão preto, frango xadrez, tempurá de legumes, salada de alface americana e tomate, caqui.	Arroz e lentilha, peixe empanado no fubá assado, creme de milho, salada de alface e grão de bico, ponjan	Arroz e feijão preto, picadinho de carne, polenta cremosa, salada de rúcula e chuchu, melão.

LANCHE	Chá de camomila, ponkan, bolo integral de maçã.	Suco de abacaxi, melão, pão caseiro com patê de atum.	Leite com cacau, mamão, bolo mesclado.	Chá de erva doce, maçã, pão de abóbora com requeijão.	Vitamina de frutas, banana, pipoca.
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de inhame, cenoura, chuchu e carne	Sopa de batata, abobrinha, milho e frango.	Sopa de batata salsa, cenoura, macarrão e carne.	Sopa de feijão com macarrão, cenoura e carne.	Canja
	SEG 30.06				
ALMOÇO	Arroz e feijão preto, carne moída colorida, macarrão ao sugo salada de escarola e pepino, laranja.				
LANCHE	Chá de erva cidreira, melão, joelhinho com frango e milho.				
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa de batata, abóbora, chuchu e frango.				

Observações: cardápio sujeito à alteração.

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