



# CARDÁPIO DE SETEMBRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG	TER	QUA	QUI	SEX 01.09.23
ALMOÇO					Arroz, feijão preto, frango assado c/ ervas, brócolis alho e óleo, salada verde e cenoura, mexerica
LANCHE					Chá de hortelã, fruta, pizza marguerita
HORÁRIO ESPECIAL					Sopa inhame, chuchu, cenoura e carne
	SEG 04.09.23	TER 05.09.23	QUA 06.09.23	QUI 07.09.23	SEX 08.09.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, tirinhas carne grelhada, mandioca corada, salada almeirão e tomate, mexerica	Arroz integral, feijão carioca, escondidinho de carne, chuchu c/ milho sauté, salada agrião e couve-flor, mamão	Arroz, feijão preto, karaague, abobrinha, cenoura, gergelim refogados, salada alface roxa e brócolis, maçã		
LANCHE	Chá de camomila, banana, pão de queijo	Leite, laranja, bolo mesclado	Suco do hulk, melão, pão caseiro c/ creme de ricota	FERIADO	RECESSO
HORÁRIO ESPECIAL	Canja	Sopa batata doce, abobrinha, mandioquinha e carne	Sopa batata, chuchu, abóbora e frango		
	SEG 11.09.23	TER 12.09.23	QUA 13.09.23	QUI 14.09.23	SEX 15.09.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, ovos c/ espinafre, kabotchá cozido, salada alface e tomate, mamão	Arroz integral, feijão carioca, frango grelhado, farofa colorida, salada almeirão e chuchu, laranja	Arroz, feijão preto, yakissoba, salada alface americana e pepino, banana	Arroz, feijão carioca, lasanha de abobrinha, alface roxa e beterraba, maçã	Arroz, feijão preto, peixe à milanesa, purê misto (batata +mandioquinha), salada verde e grão de bico, melão
LANCHE	Leite c/ cacau, banana, torrada c/ geléia fruta caseira	Chá de erva doce, maçã, muffin de banana	Limonada, mamão, pizza de milho	Vitamina de frutas, laranja, biscoito de coco	Suco de acerola, fruta, bisnaguinha de cenoura c/ requeijão
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa mandioca, ervilha, cenoura e frango	Sopa batata, abobrinha, mandioquinha e carne	Sopa batata doce, chuchu, cenoura e frango	Sopa inhame, vagem, abóbora e carne	Canja
	SEG 18.09.23	TER 19.09.23	QUA 20.09.23	QUI 21.09.23	SEX 22.09.23
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, carne de panela, polenta mole, salada agrião e couve-flor, banana	Arroz integral, feijão carioca, bisteca grelhada, couve refogada, salada cenoura e beterraba, mamão	Arroz, feijão preto, mabodoufu, tempurá de legumes, salada almeirão e brócolis, melão	Arroz, feijão carioca, frango assado, espaguete alho e óleo, salada alface americana e tomate, laranja	Arroz, feijão preto, strogonoff carne, batata corada, salada verde e rabanete, maçã
LANCHE	Suco de maracujá, laranja, pão de queijo	Chá de capim limão, maçã, bolo de laranja	Suco de uva, banana, bolinho de arroz assado	Leite, mamão, cupcake cenoura c/ cacau	Chá de hortelã, fruta, pão semi integral c/ patê de frango
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata, abobrinha, cenoura e frango	Sopa mandioca, chuchu, abóbora e carne	Canja	Sopa batata doce, mandioquinha, vagem e carne	Sopa inhame, abobrinha, cenoura e frango

--	--	--	--	--	--

	SEG 25.09.23	TER 26.09.23	QUA 27.09.23	QUI 28.09.23	SEX 29.09.23
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão preto, tirinhas frango grelhado, nhoque ao sugo, salada acelga e cenoura, mamão	Arroz integral, feijão carioca, hamburguer nutritivo, abobrinha e mandioquinha salteadas, salada alface e tomate, laranja	Arroz, feijão preto, carê, repolho refogado, salada rúcula e pepino, maçã	Arroz, feijão carioca, omelete, macarrão integral c/ brócolis, salada alface roxa e chuchu, melão	Arroz, feijão preto, peixe empanado c/ aveia assado, purê de abóbora, salada verde e couve-flor, manga
<b>LANCHE</b>	Vitamina de frutas, banana, biscoito de polvilho	Chá de camomila, melão, bolo de fubá	Suco de acerola, mamão, tortinha legumes	Leite c/ cacau, laranja, biscoito caseiro	Limonada, fruta, queijo quente
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa batata, abóbora, vagem e carne	Sopa mandioca, chuchu, cenoura e frango	Sopa batata doce, abobrinha, mandioquinha e carne	Canja	Sopa feijão, batata, macarrão e carne

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