



CARDÁPIO DE FEVEREIRO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG	TER 01.02.22	QUA 02.02.22	QUI 03.02.22	SEX 04.02.22
ALMOÇO		Arroz integral, feijão, picadinho carne c/ milho, mandioca cozida, salada alface e couve-flor, mamão	Arroz, feijão, karaage (frango frito japônes), repolho refogado, salada chicória e tomate, maçã	Arroz, feijão, almôndegas c/ molho, espaguete alho e óleo, salada alface roxa e pepino, banana	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata, salada verde e vagem, manga
LANCHE DA TARDE		Suco de acerola c/ laranja, melancia, pão de queijo c/ chia	Chá de camomila, manga, cupcake integral de cenoura e cacau, manga	Suco de melão, laranja, pão integral c/ requieijão	Vitamina de abacate, salada de frutas, biscoito de coco
HORÁRIO ESPECIAL		Canja	Sopa de feijão, chuchu, macarrão e carne	Sopa batata doce, cenoura, abobrinha e frango	Sopa abóbora, chuchu, batata e carne
	SEG 07.02.22	TER 08.02.22	QUA 09.02.22	QUI 10.02.22	SEX 11.02.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, omelete de forno, couve refogada, salada de alface e tomate, melancia	Arroz integral, feijão, quibe assado, polenta cremosa, salada repolho roxo e cenoura, maçã	Arroz, feijão, carê, tempurá couve-flor, salada alface americana e beterraba, melão	Arroz, feijão, bife acebolado, batata doce cozida, salada alface roxa e chuchu, mamão	Arroz, feijão, peixe à milanesa, abobrinha refogada, salada verde e pepino, maçã
LANCHE	Suco de maracujá, banana, pão de queijo	Chá de erva doce, mamão, bolo de banana	Leite c/ cacau, manga, pãozinho de abóbora c/ cream cheese	Chá de capim limão, banana, bolo de laranja	Suco de acerola, salada de frutas, milho cozido
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa batata doce, abobrinha, cenoura e carne	Sopa batata, milho, chuchu e frango	Sopa mandioca, abóbora, vagem e carne	Canja	Sopa feijão, mandioquinha, macarrão e carne
	SEG 14.02.22	TER 15.02.22	QUA 16.02.22	QUI 17.02.22	SEX 18.02.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, strogonoff carne, batata corada, salada alface e beterraba, maçã	Arroz integral, feijão, tiras frango grelhado, gravatinha ao sugo, salada acelga e pepino, mamão	Arroz, feijão, mabodoufu (carne moída, tofu e cenoura), bolinho arroz assado, salada alface roxa e quiabo, banana	Arroz, feijão, bisteca grelhada, viradinho de milho, salada escarola e tomate, manga	Arroz, feijão, lasanha de berinjela, salada verde e cenoura, melão
LANCHE DA TARDE	Suco do Hulk, melancia, pãozinho de batata	Leite, manga, biscoito caseiro	Suco de acerola c/ laranja, maçã, pizza integral c/ queijo, tomate, manjericão	Chá, mamão, bolo de chocolate	Limonada, salada de frutas, pãozinho com patê de frango
HORÁRIO ESPECIAL	Canja	Sopa mandioca, abóbora, chuchu e carne	Sopa feijão, abobrinha, macarrão e frango	Sopa batata doce, cenoura, vagem e carne	Sopa inhame, mandioquinha, chuchu e frango
	SEG 21.02.22	TER 22.02.22	QUA 23.02.22	QUI 24.02.22	SEX 26.02.22
ALMOÇO	Arroz, feijão, ovos cozidos, kabotchá assado, salada alface e tomate, banana	Arroz, feijão, carne de panela, purê misto (batata, mandioquinha) salada rúcula e pepino, maçã	Arroz, feijão, yakissoba, salada alface americana e beterraba, melão	Arroz, feijão, fricassê frango, quiabo refogado, salada alface roxa e cenoura, laranja	Arroz, feijão, peixe assado, abobrinha, ervilha e cenoura, salada verde e tomate, manga
LANCHE DA TARDE	Suco de acerola, melancia, sanduiche natural	Chá camomila, mamão, muffin de banana	Suco de maracujá, banana, milho cozido	Chá, maçã, bolo de coco	Leite com cacau, salada de frutas, biscoito de polvilho
HORÁRIO ESPECIAL	Sopa feijão, mandioquinha, macarrão e carne	Canja	Sopa batata doce, chuchu, abóbora e frango	Sopa mandioca, mandioquinha, abobrinha e carne	Sopa batata, vagem, cenoura e frango

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