



JUNSHIN



## CARDÁPIO DE JUNHO - INTEGRAL



	SEG	TER 01.06.21	QUA 02.06.21	QUI 03.06.21	SEX 04.06.21
<b>ALMOÇO</b>		Arroz integral, feijão, carne de porco desfiada, kabotchá cozido, salada agrião e chuchu, ponkan	Arroz, feijão, yakissoba, salada alface roxa e pepino, caqui		
<b>LANCHE</b>		Suco de laranja, melão, pão de queijo	Leite, mamão, cupcake integral de cenoura com cacau	RECESSO	RECESSO
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>		Sopa de batata, abobrinha, cenoura e frango	Sopa de batata doce, chuchu, mandioquinha e carne		
	SEG 07.06.21	TER 08.06.21	QUA 09.06.21	QUI 10.06.21	SEX 11.06.21
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, omelete, pizza de berinjela, salada alface e cenoura, banana	Arroz integral, feijão, picadinho c/ ervilhas, polenta cremosa, salada rúcula e couve-flor, maçã	Arroz, feijão, karaguê (frango empanado), acelga refogada, salada alface e tomate, mimoso	Arroz, feijão, carne moída c/ molho, espaguete, salada repolho roxo e vagem, laranja	Arroz, feijão, peixe à milanesa, batata doce corada, salada verde e beterraba, maçã
<b>LANCHE</b>	Chá de capim limão, caqui, bolo de laranja	Suco de maracujá, melão, bisnaguinha de abóbora c/ creme de ricota	Vitamina de abacate, caqui, muffin de banana e aveia	Limonada, banana, milho cozido	Leite, salada de frutas, biscoito caseiro
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa de feijão, chuchu, macarrão, carne	Canja	Sopa batata doce, cenoura, abobrinha e carne	Sopa abóbora, batata, vagem e frango	Sopa de inhame, chuchu, mandioquinha, macarrão e carne
	SEG 14.06.21	TER 15.06.21	QUA 16.06.21	QUI 17.06.21	SEX 18.06.21
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, fricassê de frango, abobrinha refogada, salada de agrião e rabanete, mimoso	Arroz integral, tiras de carne grelhada, mandioca sauté, salada alface americana e brócolis, banana	Arroz, feijão, mabodoufu (carne moída com tofu), tempurá de berinjela, salada repolho e pepino, maçã	Arroz, feijão, bisteca grelhada, couve refogada, salada alface e tomate, laranja	Arroz, feijão, frango assado, nhoque ao sugo, salada verde e cenoura, maçã
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Suco de laranja, banana, pão de queijo c/ linhaça dourada	Leite, caqui, bolo mármore	Chá de camomila, mimoso, croissant c/ creme de ricota	Suco de maracujá, banana, pizza de milho	Leite com cacau, salada de frutas, bolo de abóbora
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa de batata, chuchu, cenoura e carne	Canja	Sopa de feijão, abobrinha, macarrão e carne	Sopa inhame, chuchu, cenoura e frango	Sopa batata doce, mandioquinha, vagem e carne
	SEG 21.06.21	TER 22.06.21	QUA 23.06.21	QUI 24.06.21	SEX 25.06.21
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, bife à rolê, purê de batata, salada alface e brócolis, caqui	Arroz integral, feijão, ovos cozidos, espaguete alho e óleo, salada de almeirão e beterraba, melão	Arroz, feijão, carê (frango, batata, cenoura, curry), repolho refogado, salada alface roxa e rabanete, laranja	Arroz, feijão, hamburguer nutritivo, jardineira de legumes, salada alface americana e tomate, banana	Arroz, feijão, peixe empanado com aveia, kabotchá cozido, salada verde e pepino, maçã
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Chá, mimoso, bolo de fubá	Limonada, banana, pão enrolado com queijo e peito de peru	Leite, maçã, biscoito de coco	Chá de erva cidreira, mimoso, torrada c/ cream cheese	Vitamina de abacate, salada de frutas, biscoito de polvilho

<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa de batata, cenoura, milho e frango	Sopa de batata doce, chuchu, mandioquinha e carne	Sopa de inhame, abóbora, vagem e frango	Sopa de feijão, abobrinha, macarrão e carne	Canja
	<b>SEG 28.06.21</b>	<b>TER 29.06.21</b>	<b>QUA 30.06.21</b>	<b>QUI</b>	<b>SEX</b>
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, strogonoff carne, batata palha, salada repolho e cenoura, laranja	Arroz integral, feijão, tirinhas de fígado grelhado, macarrão parafuso na manteiga, salada alface e tomate, banana	Arroz, feijão, frango xadrez, batata doce corada, salada almeirão e pepino, maçã		
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Suco do Hulk, caqui, pizza de queijo, tomate e manjerição	Chá, melão, bolo de cenoura	Suco de maracujá, mimosa, pão caseiro com homus		
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa de batata doce, chuchu, cenoura e frango	Sopa batata, abobrinha, mandioquinha e carne	Sopa de feijão, chuchu, macarrão e frango		

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