



## CARDÁPIO DE DEZEMBRO - INTEGRAL



	SEG 01.12	TER 02.12	QUA 03.12	QUI 04.12	SEX 05.12
<b>ALMOÇO</b>	Arroz e feijão preto, bisteca grelhada, farofa colorida, salada de couve e vinagrete, pêssego.	Arroz integral e feijão carioca, escondidinho de carne (gratinado), salada de alface e beterraba, banana.	Arroz e feijão preto, yakisoba de carne, salada de acelga e cenoura ralada, melancia.	Arroz e arroz de forno, feijão carioca, frango assado, salada de escarola e pepino, manga	Arroz, feijão preto, bife grelhado, batatas dorê, salada de alface americana e tomate, melão
<b>LANCHE</b>	Suco de laranja, banana, bolo mesclado.	Leite com cacau, manga, pão com manteiga.	Chá de camomila, laranja, bolinho de chuva (assado).	Vitamina de frutas, maçã, pão com requeijão.	Chá de erva doce, mamão, torta montanha russa.
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa de batata, cenoura, abobrinha e carne.	Sopa de batata doce, milho, chuchu, ervilha e frango.	Canja	Sopa de feijão com macarrão, cenoura e carne.	Sopa de fubá, batata salsa, cenoura, abobrinha e frango.

**Observações:** cardápio sujeito à alteração.

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