



JUNSHIN



## CARDÁPIO DE SETEMBRO - INTEGRAL



	SEG	TER	QUA 01.09.21	QUI 02.09.21	SEX 03.09.21
<b>ALMOÇO</b>			Arroz, feijão, mabodoufu, repolho refogado, salada alface americana e tomate, banana	Arroz, feijão, coxinha da asa assada, macarronada ao sugo, salada chicória e cenoura, mimosas	Arroz, feijão, peixe à milanesa, kabotchá cozido, salada verde e couve-flor, mamão
<b>LANCHE</b>			Suco de maracujá, pão integral c/ queijo e peito de peru, laranja	Chá de erva cidreira, bolo de banana, manga	Vitamina de frutas, biscoito polvilho, salada de frutas
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>			Sopa feijão, abóbora, macarrão e carne	Sopa inhame, chuchu, cenoura e carne	Canja
	SEG 06.09.21	TER 07.09.21	QUA 08.09.21	QUI 09.09.21	SEX 10.09.21
<b>ALMOÇO</b>				Arroz, feijão, omelete, macarrão parafuso c/ ervilhas, salada repolho roxo e cenoura, mamão	Arroz, feijão, almôndegas ao sugo, purê de batata, salada alface americana e rabanete, banana
<b>LANCHE</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Leite, bolo mármore, maçã	Chá camomila, pãozinho de ricota c/ chia, melão
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>				Canja	Sopa mandioca, abóbora, chuchu, carne
	SEG 13.09.21	TER 14.09.21	QUA 15.09.21	QUI 16.09.21	SEX 17.09.21
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, stroganoff de grão de bico, batata palha, salada rúcula e couve-flor, mamão	Arroz integral, feijão, sobrecoxa assada, nhoque ao sugo, salada agrião e beterraba, maçã	Arroz, feijão, yakissoba, salada alface e tomate, laranja	Arroz, feijão, escalopinho suíno grelhado, mandioca sauté, salada alface americana e pepino, banana	Arroz, feijão, peixe empanado c/ aveia assado, jardineira legumes, salada verde e tomate, melão
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Suco do Hulk, pizza de queijo, tomate e manjeriço, tangerina	Leite c/ cacau, muffin de banana, melão	Chá, pão integral c/ cream cheese, mamão	Vitamina de frutas, biscoito caseiro, maçã	Suco de maracujá, pastel assado carne, salada de frutas
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa inhame, cenoura, chuchu e frango	Sopa batata, mandioquinha, vagem e carne	Canja	Sopa feijão, chuchu, macarrão e carne	Sopa batata doce, vagem, cenoura e frango
	SEG 20.09.21	TER 21.09.21	QUA 22.09.21	QUI 23.09.21	SEX 24.09.21
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, ovos cozidos, macarrão c/ cenoura, salada alface roxa e tomate, banana	Arroz integral, feijão, picadinho, batata corada, salada agrião e rabanete, tangerina	Arroz, feijão, karaguê, kabotchá cozido, salada alface lisa e pepino, mamão	Arroz, feijão, posta assada, polenta mole, salada repolho e brócolis, maçã	Arroz, feijão, lasanha à bolonhesa, acelga refogada, salada verde e beterraba, manga
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Chá, pão de queijo, mamão	Vitamina abacate, bolo de laranja, maçã	Limonada, croissant queijo e peito de peru, banana	Leite, cupcake cenoura e cacau, melão	Chá de erva doce, pão de abóbora c/ creme ricota, salada frutas

<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa de mandioca, abobrinha, cenoura e carne	Canja	Sopa de feijão, chuchu, macarrão e carne	Sopa batata, vagem, mandioquinha e frango	Sopa batata doce, cenoura, chuchu e carne
	<b>SEG 27.09.21</b>	<b>TER 28.09.21</b>	<b>QUA 29.09.21</b>	<b>QUI 30.09.21</b>	<b>SEX</b>
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, nuggets frango assado, couve refogada, salada alface roxa e cenoura, maçã	Arroz integral, feijão, carne moída c/ molho, macarrão na manteiga, salada agrião e pepino, laranja	Arroz, feijão, carê, tempurá berinjela, salada alface americana e tomate, melão	Arroz, feijão, bisteca grelhada, farofa colorida, salada almeirão e beterraba, banana	
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Suco de maracujá, pizza integral milho, banana	Chá, biscoito de coco, mamão	Leite c/ cacau, torrada c/ requeijão, maçã	Chá camomila, bolo de maçã, mamão	
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa batata, chuchu, cenoura e carne	Sopa de feijão, abóbora, macarrão e frango	Sopa batata doce, mandioquinha, vagem e carne	Canja integral	

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