



# CARDÁPIO DE MAIO - INTEGRAL



JUNSHIN	SEG 01.05.23	TER 02.05.23	QUA 03.05.23	QUI 04.05.23	SEX 05.05.23
<b>ALMOÇO</b>		Arroz, feijão carioca, strogonoff frango, batata sauté, salada agrião e beterraba, laranja	Arroz, feijão preto, bife à milanesa, missoshiru (pasta soja, tofu, acelga e cenoura), salada alface e rabanete, mamão	Arroz, feijão carioca, picadinho c/ milho, farofa c/ ovos, salada chicória e chuchu, maçã	Arroz, feijão preto, frango assado, parafuso colorido, salada verde e cenoura, caqui
<b>LANCHE</b>	FERIADO	Suco de maracujá, banana, pão de queijo	Chá erva doce, melão, bolo de cenoura	Leite c/ cacau, ponkan, pão de abóbora c/ requeijão	Chá hortelã, salada de frutas, cuca de banana
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>		Sopa batata doce, abobrinha, cenoura e carne	Canja	Sopa inhame, mandioquinha, ervilha e carne	Sopa batata, chuchu, abóbora e frango
	SEG 08.05.23	TER 09.05.23	QUA 10.05.23	QUI 11.05.23	SEX 12.05.23
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão preto, ovo mexido, abobrinha refogada, salada alface roxa e tomate, banana	Arroz integral, feijão carioca, frango ao molho, batata doce cozida, salada chicória e brócolis, mamão	Arroz, feijão preto, tirinhas carne c/ broto de feijão, bolinho de espinafre, salada alface americana e rabanete, ponkan	Arroz, feijão carioca, carne moída com molho, espaguete, salada repolho e cenoura, maçã	Arroz, feijão preto, peixe empanado c aveia assado, purê batata salsa, salada verde e pepino, caqui
<b>LANCHE</b>	Suco de laranja c/ cenoura, maçã, broa de fubá	Leite, caqui, biscoito de coco	Chá camomila, banana, pão integral c/ creme de ricota	Vitamina abacate, laranja, bolo mármore	Limonada, salada de frutas, pizza de milho
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Canja	Sopa mandioca, chuchu, abóbora e carne	Sopa batata, ervilha, cenoura e frango	Sopa batata doce, abobrinha, mandioquinha e carne	Sopa batata, cenoura, lentilha e frango
	SEG 15.05.23	TER 16.05.23	QUA 17.05.23	QUI 18.05.23	SEX 19.05.23
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão preto, frango grelhado, creme de milho, salada brócolis e agrião, laranja	Arroz, feijão carioca, hamburger nutritivo assado, mandioca cozida, salada repolho roxo e chuchu, maçã	Arroz, feijão preto, carê, repolho refogado, salada alface e tomate, banana	Arroz, feijão carioca, carne de panela, polenta mole, salada chicória e abobrinha, caqui	Arroz, feijão preto, frango assado à parmegiana, seleta legumes (batata salsa, cenoura, ervilha), salada verde e beterraba, melão
<b>LANCHE</b>	Leite c/ cacau, banana, pão de queijo	Chá capim limão, mamão, bolo de laranja	Suco de frutas, ponkan, esfiha de carne	Leite, maçã, biscoito de cacau	Chá erva cidreira, salada de frutas, bisnaguinha de cenoura c/ cream cheese
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa inhame, abóbora, chuchu e carne	Sopa batata, abobrinha, cenoura e frango	Sopa mandioca, mandioquinha, vagem e carne	Canja	Sopa batata doce, chuchu, cenoura e carne
	SEG 22.05.23	TER 23.05.23	QUA 24.05.23	QUI 25.05.23	SEX 26.05.23
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão preto, omelete, nhoque de espinafre ao sugo, salada alface americana e vagem, banana	Arroz integral, feijão carioca, escondidinho de frango, chuchu sauté, salada agrião e cenoura, mamão	Arroz, feijão preto, yakissoba, salada alface roxa e tomate, ponkan	Arroz, feijão carioca, bisteca grelhada, couve refogada, salada alface e chuchu, maçã	Arroz, feijão preto, peixe à milanesa, kobotchá cozido, salada verde e grão de bico, laranja
<b>LANCHE</b>	Suco de uva, ponkan, pizza de queijo, tomate, manjeriço	Chá de erva doce, maçã, torrada c/ geléia de frutas	Suco de maracujá, caqui, pão de batata c/requeijão	Vitamina de frutas, mamão, bolo de fubá	Chá mate, salada de frutas, pastel assado de frango
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Canja	Sopa batata doce, ervilha, mandioquinha e carne	Sopa batata, cenoura, abobrinha e frango	Sopa mandioca, vagem, milho e carne	Sopa batata, mandioquinha, chuchu e frango

	SEG 29.05.23	TER 30.05.23	QUA 31.05.23	QUI	SEX
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão preto, picadinho c/ ervilha, batata corada, salada chicória e pepino, caqui	Arroz integral, feijão carioca, bolinho de carne assado, espaguete alho e óleo, salada alface e rabanete, ponkan	Arroz, feijão preto, karaague, inhame cozido c/ cenoura, salada repolho e tomate, mamão		
<b>LANCHE</b>	Limonada, banana, pão de queijo	Leite, maçã, bolo de banana	Chá capim limão, caqui, pão integral c/ creme ricota e pepino		
<b>HORÁRIO ESPECIAL</b>	Sopa mandioca, abobrinha, cenoura e carne	Canja	Sopa batata doce, abóbora, chuchu e carne		

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