

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 28/08 à 22/09/2017

DIABETES

28/08 à 01/09 (1ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito salgado integral <u>LEITE</u> Laranja	Pão integral e linhaça (pronto) com <u>QUEIJO</u> Leite com café <u>COM</u> <u>ADOCANTE</u> Melão	Pão fatiado integral e orégano (pronto) com queijo Suco Verde (limão e couve) <u>COM</u> <u>ADOCANTE</u> Banana	Biscoito salgado com gergelim Leite com café <u>COM</u> <u>ADOCANTE</u> Tangerina	Pão de inhame com linhaça (pronto) com <u>QUEIJO</u> Suco de uva <u>COM</u> <u>ADOCANTE</u> Banana Branca
Almoço	Sardinhas ao sugo Arroz integral colorido Feijão preto Batata doce Refogada Salada de Repolho Salada de Beterraba Cozida Verduras da horta	Carne suína ao molho Arroz integral Feijão preto Cenoura Refogada Salada de pepino Salada de Repolho roxo Verduras da horta	Peixe a escabeche (sardinha) Arroz Integral Feijão preto Purê de Aipim Salada de Alface Salada de Tomate Verduras da horta	Carne suína com açafraão Arroz Integral Feijão preto Repolho refogado Salada de abobrinha cozida Salada de beterraba ralada Verduras da horta	Sardinhas com Legumes Arroz Integral Feijão preto Brócolis refogado Salada de Couve-flor cozida Salada de Repolho roxo Verduras da horta
Lanche da tarde	Arroz doce <u>COM</u> <u>ADOCANTE</u> Maçã	Sagu de abacaxi <u>COM</u> <u>ADOCANTE</u> Manga	Salada de frutas (banana, maçã, manga, laranja)	Torta Integral de Legumes Suco de uva <u>COM</u> <u>ADOCANTE</u> Maçã	Salada de frutas (banana, maçã, goiaba, laranja)

Nutricionistas

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 28/08 à 22/09/2017

DIABETES

04/09 à 08/09 (2ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Cereal de milho SOMENTE SEM ACÚCAR com leite Maçã	Biscoito salgado e gergelim Leite com café COM ADOCANTE Melão	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com REQUEIJÃO Suco de laranja (garrafa) COM ADOCANTE Banana Branca	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	Carne suína ensopada Arroz Integral Feijão preto Repolho refogado Salada de Cenoura cozida Salada de Pepino Verduras da horta	Sardinhas ao molho Arroz integral Feijão preto Batata doce assada Salada de beterraba cozida Salada de Acelga Verduras da horta	Carne suína refogada Arroz integral Feijão Preto Aipim refogado Salada de abobrinha cozida Salada de Alface Verduras da horta		
Lanche da tarde	BISCOITO SALGADO INTEGRAL SUCO DE UVA COM ADOCANTE Laranja	Pão fatiado integral e orégano (pronto) com requeijão Suco de uva COM ADOCANTE Abacaxi	Salada de frutas (banana, goiaba, maçã, laranja)		

Nutricionistas

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 28/08 à 22/09/2017

DIABETES

11/09 à 15/09 (3ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	BISCOITO SALGADO INTEGRAL LEITE Laranja	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com PATÊ DE SARDINHA Leite com café COM ADOCANTE Melão	Torta Integral de Legumes Suco de uva COM ADOCANTE Banana	Biscoito salgado com gergelim Vitamina maçã e banana COM ADOCANTE Laranja	Pão massinha integral (pronto) com PATÊ DE SARDINHA Leite com café COM ADOCANTE Banana
Almoço	Sardinha ao molho Arroz integral Feijão preto Batata doce Refogada Salada de beterraba cozida Salada de Chuchu cozido Verduras da horta	Carne suína com inhame Arroz integral Feijão Preto Seleta de legumes Salada de repolho verde e roxo cru Salada de Pepino Verduras da horta	Peixe a escabeche (sardinha) Arroz Integral Feijão preto Couve Refogada Salada de alface Salada de tomate Verduras da horta	Carne suína ensopada Arroz integral Feijão preto Cenoura refogada Salada de Brócolis cozido Salada de Vagem cozida Verduras da horta	Sardinhas ao sugo Arroz integral com salsa Feijão preto Batata doce assada Salada de acelga com laranja Salada de beterraba cozida Verduras da horta
Lanche da tarde	Arroz Doce COM ADOCANTE Maçã	Sagu de abacaxi COM ADOCANTE Pêra	Salada de frutas (banana, goiaba, maçã, laranja)	BISCOITO SALGADO INTEGRAL Suco Verde (limão e couve) COM ADOCANTE Melão	Salada de Frutas (banana, manga, maçã e laranja)

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 28/08 à 22/09/2017

DIABETES

18/09 à 22/09 (4ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Leite com café <u>COM ADOCANTE</u> Melão	Pão de inhame com linhaça (pronto) com requeijão Leite com café <u>COM ADOCANTE</u> Laranja	Biscoito salgado integral Vitamina de banana <u>COM ADOCANTE</u> Maçã	Torta integral de legumes Leite com café <u>COM ADOCANTE</u> Tangerina	<u>LEITE</u> <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Banana branca
Almoço	Carne suína com cenoura e batata doce Arroz integral com açafrão Feijão preto Aipim saute Acelga refogada Salada de pepino Salada de beterraba cozida <u>Verduras da horta</u>	Sardinhas ensopadas Arroz Integral Feijão preto Aipim saute Salada de chuchu Salada de cenoura cozida <u>Verduras da horta</u>	Carne suína ensopada Arroz integral Feijão preto Couve refogada Salada de Repolho verde com laranja Salada de tomate <u>Verduras da horta</u>	Sardinhas com legumes Arroz integral Feijão preto Batata doce assada Salada de beterraba cozida Salada de alface <u>Verduras da horta</u>	Carne suína com aipim Arroz integral Feijão preto Vagem com cenoura refogados Salada de abobrinha Salada de Tomate <u>Verduras da horta</u>
Lanche da tarde	Cereal de milho <u>SEM ACÚCAR</u> com leite e maçã	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de Uva <u>COM ADOCANTE</u> Pêra	Salada tropical (banana, manga, maçã, laranja)	Pão integral e linhaça (pronto) com <u>REQUEIJÃO</u> Suco de Abacaxi <u>COM ADOCANTE</u> Banana	Salada tropical (banana, goiaba, maçã, laranja)

Nutricionistas