

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL

Período: 25/09 à 20/10/2017

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

25/09 à 29/09 (1ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito salgado integral Suco de Uva Laranja	Biscoito doce integral Suco de uva Melão	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com DOCE DE BANANA Suco verde (couve com limão)	BISCOITO SEM GLÚTEN Suco de uva Banana Branca	Pão massinha integral (pronto) com doce de banana Suco verde (couve com limão)
Almoço	Sardinhas ensopadas Arroz integral colorido Feijão preto Batata doce assada Salada de acelga Salada de beterraba cozida Verduras da horta	Sardinhas ao molho Arroz integral Feijão preto Seleta de legumes Salada de pepino Salada de tomate Verduras da horta	Sardinhas ao sugo Arroz integral Feijão preto Couve refogada Salada de cenoura cozida Salada de alface com agrião Verduras da horta	Sardinhas a escabeche Arroz integral com salsinha da horta Feijão preto Aipim ao forno Salada de brócolis com couve-flor Salada de repolho roxo Verduras da horta	Sardinhas com inhame Arroz integral Feijão preto Repolho refogado Salada de abobrinha cozida Salada de tomate Verduras da horta
Lanche da tarde	Sagu de abacaxi Maçã	Pão fatiado inhame e linhaça (pronto) com melado Suco de uva Laranja	Salada de frutas (banana, goiaba, maçã, laranja) salpicadas com canela	BISCOITO SEM GLÚTEN Suco de uva Tangerina	Duo de frutas (Banana e Laranja) com aveia

Obs.: Cardápio elaborado de acordo com a disponibilidade de alimentos.

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 25/09 à 20/10/2017

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02/10 à 06/10 (2ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	BISCOITO SEM GLÚTEN Suco de uva Laranja	Biscoito salgado integral Suco de uva Melão	Pão massinha integral (pronto) com melado Suco Verde (limão com couve)	Biscoito doce Integral Suco de uva Banana	Pão de inhame com linhaça (pronto) com doce de banana Suco verde (couve com limão) Maçã
Almoço	Sardinhas ao molho Feijão preto Arroz integral Cenoura refogada Salada de beterraba cozida Salada de repolho Verduras da horta	Sardinhas ao sugo Arroz integral Feijão preto Chuchu refogado Salada de tomate Salada de pepino Verduras da horta	Sardinhas a escabeche Arroz integral Feijão Preto Batata doce cozida Salada de couve com laranja Salada de cenoura ralada Verduras da horta	Sardinhas ensopadas Arroz integral com brócolis Feijão preto Acelga refogada Salada de tomate com cebola Salada de alface Verduras da horta	Sardinhas ao molho Arroz integral Feijão preto Aipim cozido Salada de abobrinha cozida Salada de beterraba ralada Verduras da horta
Lanche da tarde	Sagu com suco de uva Maçã	Pão fatiado integral e orégano (pronto) com DOCE DE BANANA Suco de uva	Trio de frutas (banana branca, laranja e pêra) com aveia	Creme de manga com inhame Biscoito salgado integral	Salada de frutas (banana, maçã, manga e laranja) salpicada com canela

Obs.: Cardápio elaborado de acordo com a disponibilidade de alimentos.