

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL

Período: 28/08 à 22/09/2017

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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 SEM LACTOSE</u> com achocolatado Laranja	Pão integral e linhaça (pronto) com melado <u>LEITE SEM LACTOSE</u> com café Melão	Pão fatiado integral e orégano (pronto) com <u>MELADO</u> Suco Verde (limão e couve) Banana	<u>BISCOITO</u> <u>SALGADO</u> <u>INTEGRAL</u> <u>LEITE SEM</u> <u>LACTOSE</u> com café Tangerina	Pão de inhame com linhaça (pronto) com musse de banana Suco de uva 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 <u>COM</u> <u>LEITE SEM</u> <u>LACTOSE</u> Salada de Alface Salada de Tomate Verduras da horta	Carne suína com açafrão 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 LEITE</u> <u>SEM LACTOSE</u> Maçã	Sagu de abacaxi Manga	Salada de frutas (banana, maçã, manga, laranja)	<u>BISCOITO DOCE</u> <u>INTEGRAL</u> Suco de uva Maçã	Salada de frutas (banana, maçã, goiaba, laranja)

Nutricionistas

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC

CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL

Período: 28/08 à 22/09/2017

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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 com <u>LEITE SEM LACTOSE</u> Maçã	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> <u>LEITE SEM LACTOSE</u> com café Melão	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com musse de banana Suco de laranja (garrafa) 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	Sagu com suco de uva Laranja	Pão fatiado integral e orégano (pronto) com <u>PATÊ DE SARDINHA</u> Suco de uva Abacaxi	Salada de frutas (banana, goiaba, maçã, laranja)		

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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

11/09 à 15/09 (3ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	<u>BISCOITO DOCE INTEGRAL</u> <u>LEITE SEM LACTOSE</u> com achocolatado Laranja	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com melado <u>LEITE SEM LACTOSE</u> com café Melão	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de uva Banana	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Vitamina maçã e banana <u>FEITA COM LEITE SEM LACTOSE</u> Laranja	Pão massinha integral (pronto) com doce de fruta de banana <u>LEITE SEM LACTOSE</u> com café 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 Seleto 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 <u>COM LEITE SEM LACTOSE</u> Maçã	Sagu de abacaxi Pêra	Salada de frutas (banana, goiaba, maçã, laranja)	<u>BISCOITO DOCE INTEGRAL</u> Suco Verde (limão e couve) Melão	Salada de Frutas (banana, manga, maçã e laranja)

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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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 DOCE INTEGRAL</u> <u>LEITE SEM LACTOSE</u> com café Melão	Pão de inhame com linhaça (pronto) com <u>MELADO</u> <u>LEITE SEM LACTOSE</u> com café Laranja	Biscoito salgado integral Vitamina de banana <u>COM</u> <u>LEITE SEM LACTOSE</u> Maçã	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> <u>LEITE SEM LACTOSE</u> com café Tangerina	<u>LEITE SEM LACTOSE</u> com achocolatado Biscoito doce integral 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 Verduras da horta	Sardinhas ensopadas Arroz Integral Feijão preto Aipim saute Salada de chuchu Salada de cenoura cozida Verduras da horta	Carne suína ensopada Arroz integral Feijão preto Couve refogada Salada de Repolho verde com laranja Salada de tomate Verduras da horta	Sardinhas com legumes Arroz integral Feijão preto Batata doce assada Salada de beterraba cozida Salada de alface Verduras da horta	Carne suína com aipim Arroz integral Feijão preto Vagem com cenoura refogados Salada de abobrinha Salada de Tomate Verduras da horta
Lanche da tarde	Cereal de milho com <u>LEITE SEM LACTOSE</u> e maçã	<u>BISCOITO DOCE INTEGRAL</u> Suco de Uva Pêra	Salada tropical (banana, manga, maçã, laranja)	Pão integral e linhaça (pronto) com melado Suco de Abacaxi Banana	Salada tropical (banana, goiaba, maçã, laranja)

Nutricionistas