

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

09/10 à 13/10 (3ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito doce integral Suco de uva Melão	Biscoito sequilho Suco de laranja (pronto) Maçã	Pão de Mel Suco verde (couve com limão) Tangerina	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	Iscas com inhame Arroz integral Feijão preto Seleta de legumes Salada de beterraba cozida Salada de pepino Verduras da horta	Iscas aceboladas Arroz integral Feijão preto Batata doce assada Salada de chuchu cozido com cheiro verde Salada de tomate Verduras da horta	Iscas ensopadas Arroz integral Feijão preto Aipim com cheiro verde da horta Salada de alface Salada de cenoura cozida Verduras da horta		
Lanche da tarde	Sagu de abacaxi Laranja	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com melado Suco de uva	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

16/10 à 20/10 (4ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito sequilho Suco de uva Laranja	Pão de inhame e linhaça (pronto) com doce de banana Suco de uva Maçã	Pão massinha integral (pronto) com melado Suco de uva	Biscoito salgado integral Suco de uva Banana	Pão integral e orégano (pronto) com requeijão Suco de uva Tangerina
Almoço	Iscas ao sugo Arroz integral com açafrão Feijão preto Repolho refogado Salada de cenoura cozida Salada de pepino Verduras da horta	Iscas ensopadas Arroz integral Feijão preto Batata doce saute Salada de beterraba ralada Salada de chuchu cozido Verduras da horta	Iscas aceboladas Arroz integral Feijão preto Aipim assado Salada de couve com laranja Salada de tomate Verduras da horta	Iscas com inhame Arroz integral Feijão preto Vagem e cenoura refogados Salada de alface com agrião Salada de repolho roxo Verduras da horta	Iscas ao molho Arroz integral Feijão preto Purê misto de batata doce, inhame e aipim Salada de abobrinha cozida com cheiro verde Salada de cenoura ralada Verduras da horta
Lanche da tarde	Sagu com suco de uva Melão	Biscoito doce integral Suco de maçã Laranja	Banana com aveia e iogurte	Pão massinha com farofa (chineque) Suco verde (limão e couve) Maçã	Salada de frutas (banana, goiaba, maçã, laranja) salpicadas com canela

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