

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
 Período: 23/10 à 17/11/2017

23/10 à 27/10 (1ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito doce integral Vitamina de abacate Laranja	Bolo de Cenoura Especial Leite com café Melão	Pão fatiado integral e orégano (pronto) com requeijão Leite com achocolatado Banana branca	Biscoito salgado integral ou gergelim Vitamina de Banana com Aveia Goiaba	Pão fatiado integral e linhça (pronto) com doce de banana Leite com café Maça
Almoço	Iscas bovinas ensopadas Arroz integral colorido Feijão preto Aipim sauté Salada de chuchu cozido Salada de beterraba ralada Verduras da horta	Iscas aceboladas Arroz integral Feijão preto Repolho refogado Salada de pepino Salada de cenoura cozida Verduras da horta	Iscas ensopadas Arroz integral com açafrão Feijão preto Couve Refogada Salada de couve-flor Salada de tomate Verduras da horta	Iscas bovinas ao sugo Polenta com aveia e espinafre Feijão preto Salada de cenoura ralada Salada de alface Verduras da horta	Iscas com brócolis Arroz integral Feijão preto Chuchu refogado Salada de abobrinha ralada Salada de beterraba cozida Verduras da horta
Lanche da tarde	Sagu com suco de uva Maça	Abacaxi picado com creme de aveia Biscoito salgado integral ou gergelim	Salada de frutas (banana, maça, laranja, melão) salpicadas com aveia e canela Biscoito salgado integral ou gergelim	Bolo de Chocolate Especial Suco de maça Banana	Creme de chocolate com aveia com Banana Branca Biscoito salgado integral ou gergelim

Obs.: Cardápio elaborado conforme a disponibilidade de alimentos.

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
 Período: 23/10 à 17/11/2017

30/10 à 03/11 (2ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Cereal de milho com leite e Maçã	Biscoito doce integral Vitamina de banana com aveia * Abacaxi	Pão fatiado integral com orégano (pronto) com requeijão Leite com achocolatado Laranja	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	Iscas ao sugo Macarrão ao alho e óleo Feijão preto Salada de cenoura cozida Salada de repolho Verduras da horta	Iscas com inhame Arroz integral Feijão preto Chuchu refogado Salada de Brócolis cozido Salada de Tomate Verduras da horta	Carne em iscas ao molho Arroz integral colorido Feijão Preto Aipim refogado Salada de alface com agrião Salada de couve flor cozida Verduras da horta		
Lanche da tarde	Cuca de abacaxi Leite com café Laranja	Pão de Pizza Suco de laranja Melão	Banana com creme de aveia e canela		

* Congelar a banana para fazer a vitamina na terça-feira.

Obs.: Cardápio elaborado conforme a disponibilidade de alimentos.

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
 Período: 23/10 à 17/11/2017

06/11 à 10/11 (3ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito doce integral Leite com achocolatado Abacaxi	Iogurte com cereal de milho e maçã	Pão fatiado integral com orégano (pronto) com requeijão Leite com achocolatado Goiaba	Salada de frutas (banana, goiaba, maçã, laranja) salpicadas com aveia e canela	Pão fatiado inhame e linhaça (pronto) com doce de banana Leite com café Maçã
Almoço	Iscas refogadas Arroz integral Feijão preto Abóbora refogada Salada de beterraba cozida Salada de pepino Verduras da horta	Iscas aceboladas Arroz integral Feijão Preto Cenoura refogada Salada de repolho verde e roxo cru Salada de chuchu cozido Verduras da horta	Iscas ao sugo Macarrão ao óleo e tempero verde da horta Feijão preto Salada de couve Salada de Tomate Verduras da horta	Iscas com inhame Arroz integral com açafrão Feijão preto Purê de aipim Salada de alface Salada de cenoura ralada Verduras da horta	Iscas bovinas ensopadas Polenta com aveia e espinafre Feijão preto Salada de vagem Salada de tomate Verduras da horta
Lanche da tarde	Bolo de chocolate especial Leite com café Laranja	Pão de aipim com doce de banana Leite com café Melão	Banana com creme de chocolate com aveia Biscoito salgado integral ou gergelim	Pão de Legumes Suco de maçã Laranja	Arroz Doce Banana Branca

Obs.: Cardápio elaborado conforme a disponibilidade de alimentos.

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 23/10 à 17/11/2017

13/11 à 17/11 (4ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito salgado integral ou gergelim Vitamina de banana com aveia e canela* Maçã	Biscoito doce integral Leite com achocolatado Abacaxi	FERIADO	Pão fatiado integral e orégano (pronto) com requeijão Leite com café Banana branca	Torta Integral de Legumes Leite com café Goiaba
Almoço	Iscas bovinas aceboladas Arroz integral com açafrão Feijão preto Repolho refogado Salada de pepino Salada de beterraba cozida Verduras da horta	Iscas ao sugo Macarrão alho e óleo Feijão preto Salada de vagem Salada de cenoura cozida Verduras da horta		Iscas bovinas com inhame Arroz integral Feijão preto Chuchu refogado Salada de alface Salada de tomate Verduras da horta	Iscas bovinas ensopadas Arroz integral Feijão preto Aipim sauté Salada de abobrinha cozida Salada de beterraba ralada Verduras da horta
Lanche da tarde	Bolo de cenoura especial Leite com café Melão	Pão caseiro de aveia com doce de banana Leite com café Laranja		Frutas (banana, maçã, laranja) com creme de aveia	Biscoito salgado integral ou gergelim Leite com achocolatado Maçã

* Congelar a banana para fazer a vitamina na terça-feira.

Obs.: Cardápio elaborado conforme a disponibilidade de alimentos.