

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

DIABETES

09/10 à 13/10 (3ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de uva <u>COM ADOCANTE</u> Melão	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de laranja (pronto) <u>COM ADOCANTE</u> Maçã	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco verde (couve com limão) <u>COM ADOCANTE</u> 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	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> <u>SUCO DE UVA COM ADOCANTE</u> Laranja	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com <u>REQUEIJÃO</u> Suco de uva <u>COM ADOCANTE</u>	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

DIABETES

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 SALGADO INTEGRAL Suco de uva COM ADOCANTE Laranja	Pão de inhame e linhaça (pronto) com REQUEIJÃO Suco de uva COM ADOCANTE Maçã	Pão massinha integral (pronto) com REQUEIJÃO Suco de uva COM ADOCANTE	Biscoito salgado integral Suco de uva COM ADOCANTE Banana	Pão integral e orégano (pronto) com requeijão Suco de uva COM ADOCANTE 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 Acelga refogada Salada de beterraba ralada Salada de chuchu cozido Verduras da horta	Iscas aceboladas Arroz integral Feijão preto Batata doce cozida 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	BISCOITO SALGADO INTEGRAL SUCO DE UVA COM ADOCANTE Melão	BISCOITO SALGADO INTEGRAL Suco de maçã COM ADOCANTE Laranja	Banana com aveia e iogurte	BISCOITO SALGADO INTEGRAL Suco verde (limão e couve) COM ADOCANTE Maçã	Salada de frutas (banana, goiaba, maçã, laranja) salpicadas com canela

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