

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

DIABETES

23/10 à 27/10 (1ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Vitamina de abacate <u>COM ADOCANTE</u> Laranja	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Leite com café <u>COM ADOCANTE</u> Melão	Pão fatiado integral e orégano (pronto) com requeijão <u>LEITE COM CAFÉ COM ADOCANTE</u> Banana branca	Biscoito salgado integral Vitamina de Banana com Aveia <u>COM ADOCANTE</u> Goiaba	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com <u>REQUEIJÃO</u> Leite com café <u>COM ADOCANTE</u> 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	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> <u>SUCO COM ADOCANTE</u> Maça	Abacaxi picado com creme de aveia <u>COM ADOCANTE</u> Biscoito salgado integral	Salada de frutas (banana, maçã, laranja, melão) salpicadas com aveia e canela Biscoito salgado integral	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de maçã <u>COM ADOCANTE</u> Banana	<u>CREME DE AVEIA COM ADOCANTE</u> com Banana Branca Biscoito salgado integral

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

DIABETES

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 <u>SEM ACÚCAR</u> com leite e Maça	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Vitamina de banana com aveia * <u>COM ADOCANTE</u> Abacaxi	Pão fatiado integral com orégano (pronto) com requeijão <u>SUCO COM ADOCANTE</u> 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	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Leite com café <u>COM ADOCANTE</u> Laranja	Pão de Pizza Suco de laranja <u>COM ADOCANTE</u> Melão	Banana com creme de aveia e canela <u>COM ADOCANTE</u>		

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

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

DIABETES

06/11 à 10/11 (3ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> <u>SUCO COM ADOCANTE</u> Abacaxi	<u>LEITE</u> com cereal de milho <u>SEM AÇÚCAR</u> e maçã	Pão fatiado integral com orégano (pronto) com requeijão <u>SUCO COM ADOCANTE</u> Goiaba	Salada de frutas (banana, goiaba, maçã, laranja) salpicadas com aveia e canela	Pão fatiado inhame e linhaça (pronto) com <u>REQUEIJÃO</u> Leite com café <u>COM ADOCANTE</u> 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	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Leite com café <u>COM ADOCANTE</u> Laranja	Pão de aipim com <u>REQUEIJÃO</u> Leite com café <u>COM ADOCANTE</u> Melão	Banana com <u>CREME DE AVEIA COM ADOCANTE</u> Biscoito salgado integral	Pão de Legumes Suco de maçã <u>COM ADOCANTE</u> Laranja	Arroz Doce <u>COM ADOCANTE</u> Banana Branca

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

DIABETES

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 Vitamina de banana com aveia e canela* <u>COM</u> <u>ADOCANTE</u> Maça	<u>BISCOITO SALGADO</u> <u>INTEGRAL</u> <u>SUCO COM</u> <u>ADOCANTE</u> Abacaxi	FERIADO	Pão fatiado integral e orégano (pronto) com requeijão Leite com café <u>COM</u> <u>ADOCANTE</u> Banana branca	Torta Integral de Legumes Leite com café <u>COM</u> <u>ADOCANTE</u> 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	<u>BISCOITO SALGADO</u> <u>INTEGRAL</u> Leite com café <u>COM</u> <u>ADOCANTE</u> Melão	Pão caseiro de aveia com <u>REQUEIJÃO</u> Leite com café <u>COM</u> <u>ADOCANTE</u> Laranja		Frutas (banana, maçã, laranja) com creme de aveia <u>COM ADOCANTE</u>	Biscoito salgado integral <u>SUCO COM ADOCANTE</u> Maça

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