

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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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 SEM GLÚTEN Suco de laranja (pronto) Maçã	BISCOITO SEM GLÚTEN 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 ralada 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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

16/10 à 20/10 (4ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u> 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 <u>PATÊ DE SARDINHA</u> Suco de uva Tangerina
Almoço	Isclas ao sugo Arroz integral com açafrão Feijão preto Repolho refogado Salada de cenoura cozida Salada de pepino Verduras da horta	Isclas ensopadas Arroz integral Feijão preto Acelga refogada Salada de chuchu cozido Salada de beterraba ralada Verduras da horta	Isclas aceboladas Arroz integral Feijão preto Batata doce cozida Salada de couve com laranja Salada de tomate Verduras da horta	Isclas com inhame Arroz integral Feijão preto Brócolis com couve-flor refogados Salada de alface com agrião Salada de repolho roxo Verduras da horta	Isclas ao molho Arroz integral Feijão preto Purê misto de batata doce, inhame e aipim Salada de abobrinha cozida com cheiro verde Salada de tomate com cebola Verduras da horta
Lanche da tarde	Sagu com suco de uva Melão	Biscoito doce integral Suco de maçã Laranja	<u>BANANA E MACÃ PICADOS COM AVEIA E CANELA</u>	<u>PÃO MASSINHA INTEGRAL COM MUSSE DE BANANA</u> 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.