

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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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 <u>FEITO COM LEITE SEM LACTOSE</u> Laranja	Bolo de Cenoura Especial <u>LEITE SEM LACTOSE</u> com café Melão	Pão fatiado integral e orégano (pronto) com <u>DOCE DE BANANA</u> <u>LEITE SEM LACTOSE</u> com achocolatado Banana branca	Biscoito salgado integral Vitamina de Banana com Aveia <u>FEITO COM</u> <u>LEITE SEM LACTOSE</u> Goiaba	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com doce de banana <u>LEITE SEM</u> <u>LACTOSE</u> 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 <u>FEITO COM</u> <u>LEITE SEM LACTOSE</u> <u>BISCOITO SALGADO</u> <u>INTEGRAL</u>	Salada de frutas (banana, maça, laranja, melão) salpicadas com aveia e canela Biscoito salgado integral	Bolo de Chocolate Especial Suco de maça Banana	Creme de chocolate com aveia <u>FEITO COM</u> <u>LEITE SEM LACTOSE</u> com Banana Branca Biscoito salgado integral

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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

30/10 à 03/11 (2ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	<u>SUCO</u> <u>BISCOITO SEM</u> <u>GLÚTEN</u> Maça	Biscoito doce integral <u>SUCO</u> Abacaxi	Pão fatiado integral com orégano (pronto) com <u>DOCE</u> <u>DE BANANA</u> <u>SUCO</u> Laranja	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	Isclas ao sugo Macarrão ao alho e óleo Feijão preto Salada de cenoura cozida Salada de repolho Verduras da horta	Isclas com inhame Arroz integral Feijão preto Chuchu refogado Salada de Brócolis cozido Salada de Tomate Verduras da horta	Carne em isclas 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 <u>CAFÉ OU SUCO</u> Laranja	<u>BISCOITO SEM</u> <u>GLÚTEN</u> Suco de laranja Melão	Banana <u>SUCO</u> <u>BISCOITO SEM GLÚTEN</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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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 <u>SUCO</u> Abacaxi	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u> <u>SUCO</u> maçã	Pão fatiado integral com orégano (pronto) com <u>DOCE DE BANANA</u> <u>SUCO</u> Goiaba	Salada de frutas (banana, goiaba, maçã, laranja) salpicadas com aveia e canela	Pão fatiado inhame e linhaça (pronto) com doce de banana <u>CAFÉ OU SUCO</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 <u>FAZER SEM LEITE</u> 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 <u>CAFÉ OU SUCO</u> Laranja	Pão de aipim com doce de banana <u>CAFÉ OU SUCO</u> Melão	<u>Banana SALPICADA</u> <u>COM AVEIA</u> <u>Biscoito salgado integral</u>	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u> Suco de maçã Laranja	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u> <u>SUCO</u> Banana Branca

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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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 <u>SUCO</u> Maçã	Biscoito doce integral <u>SUCO</u> Abacaxi	FERIADO	Pão fatiado integral e orégano (pronto) com <u>DOCE DE BANANA</u> <u>CAFÉ OU SUCO</u> Banana branca	Torta Integral de Legumes <u>CAFÉ OU SUCO</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	Bolo de cenoura especial <u>CAFÉ OU SUCO</u> Melão	Pão caseiro de aveia com doce de banana <u>CAFÉ OU SUCO</u> Laranja		Frutas (banana, maçã, laranja) <u>SALPICADAS</u> <u>COM AVEIA</u>	Biscoito salgado integral <u>SUCO</u> Maçã