

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC  
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL  
Período: 20/11 à 15/12/2017

DIABETES

20/11 à 24/11 (1ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito salgado integral <u>LEITE</u> Laranja	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Leite com café <u>COM ADOCANTE</u> Melão	Pão de aipim com <u>REQUEIJÃO</u> Leite com café <u>COM ADOCANTE</u>	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Vitamina de Maçã <u>COM ADOCANTE</u>	Pão fatiado integral e orégano (pronto) com requeijão Leite com café <u>COM ADOCANTE</u> Banana Branca
Almoço	Frango ensopado Arroz integral colorido Feijão preto Chuchu refogado Salada de cenoura ralada Salada de beterraba cozida Verduras da horta	Iscas aceboladas Arroz integral Feijão preto Aipim sauté Salada de repolho Salada de cenoura cozida Verduras da horta	Iscas ao sugo Arroz integral Feijão preto Cenoura refogada Salada de beterraba cozida Salada de alface com agrião Verduras da horta	Frango refogado Arroz integral Feijão preto Chuchu refogado Salada de couve-flor Salada de tomate Verduras da horta	Frango com açafrão Arroz integral Feijão preto Cenoura refogada Salada de abobrinha ralada Salada de beterraba cozida Verduras da horta
Lanche da tarde	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de uva <u>COM ADOCANTE</u> Maçã	<u>BANANA, MAÇÃ E LARANJA PICADOS COM CANELA E AVEIA</u>	Salada de frutas (banana, maçã, goiaba, laranja) salpicadas com canela Biscoito salgado integral	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> <u>LEITE</u> Goiaba	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de uva <u>COM ADOCANTE</u> Banana

Nutricionistas:



Luciane Hirt Rosa CRN10 - 2182



Priscila Mikulis de Castilho CRN10 - 3069

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC  
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL  
Período: 20/11 à 15/12/2017

DIABETES

27/11 à 01/12 (2ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	<b>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</b> <b>SUCO COM ADOCANTE</b> Maçã	Biscoito salgado integral <b>LEITE</b> Laranja	Pão integral e orégano (pronto) com patê de sardinha Suco verde (couve com limão) <b>COM ADOCANTE</b>	Pão fatiado de beterraba com requeijão Leite com café <b>COM ADOCANTE</b>	<b>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</b> Suco de uva <b>COM ADOCANTE</b>
Almoço	Isclas com legumes Macarrão ao alho e óleo Feijão preto Salada de beterraba cozida Salada de repolho <b>Verduras da horta</b>	Frango ensopado Arroz integral Feijão preto Aipim sauté Salada de tomate Salada de alface <b>Verduras da horta</b>	Carne em isclas ao molho Arroz integral colorido Feijão Preto Batata doce cozida Salada de abóbora cozida Salada de rúcula <b>Verduras da horta</b>	Frango com açafrão Arroz integral com brócolis Feijão preto Couve refogada Salada de cenoura ralada Salada de chuchu cozido <b>Verduras da horta</b>	Carne de panela com aipim Arroz integral Feijão preto Repolho refogado Salada de brócolis cozido Salada de abobrinha ralada <b>Verduras da horta</b>
Lanche da tarde	<b>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</b> Suco de uva <b>COM ADOCANTE</b> Melão	Pão de pizza Suco de laranja <b>COM ADOCANTE</b>	<b>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</b> <b>SUCO COM ADOCANTE</b> Banana	Biscoito salgado integral Vitamina de banana <b>SEM ACÚCAR</b> Maçã	Salada de frutas (banana, goiaba, maçã, laranja) salpicada com canela e aveia

Nutricionistas:



Luciane Hirt Rosa CRN10 - 2182



Priscila Mikulis de Castilho CRN10 - 3069



ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC  
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL

Período: 20/11 à 15/12/2017

DIABETES

04/12 à 08/12 (3ª 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 banana * <u>SEM ACÚCAR</u> Maçã	Biscoito salgado integral <u>LEITE</u> Melão	Pão fatiado integral e orégano (pronto) com requeijão Leite com café <u>COM ADOCANTE</u>	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> <u>VITAMINA DE BANANA SEM ACÚCAR</u>	Pão de aipim com <u>REQUEIJÃO</u> Suco de uva <u>COM ADOCANTE</u> Goiaba
Almoço	Iscas ensopadas Arroz integral Feijão preto Aipim refogado Salada de cenoura cozida Salada de pepino Verduras da horta	Sardinhas ensopadas Feijão Preto Macarrão a primavera Salada de repolho verde Salada de beterraba cozida Verduras da horta	Frango ao molho Arroz Integral Feijão preto Chuchu refogado Salada de alface Salada de tomate Verduras da horta	Carne moída ao sugo Arroz integral Feijão preto Cenoura refogada Salada de couve Salada de abobrinha cozida Verduras da horta	Iscas aceboladas Arroz integral com salsa Feijão preto Vagem com cenoura refogados Salada de couve-flor cozida Salada de brócolis cozido Verduras da horta
Lanche da tarde	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Leite com café <u>COM ADOCANTE</u> Laranja	Pão de legumes Suco de uva <u>COM ADOCANTE</u>	Salada de frutas (banana, maçã, melão, laranja) salpicada com aveia e canela	Vitamina de maçã com banana <u>COM ADOCANTE</u> <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u>	Vitamina de banana <u>SEM ACÚCAR</u> <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Laranja

\* Congelar a banana para a vitamina.

Nutricionistas:



Luciane Hirt Rosa CRN10 - 2182



Priscila Mikulis de Castilho CRN10 - 3069

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC  
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL  
Período: 20/11 à 15/12/2017

DIABETES

11/12 à 15/12 (4ª 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 banana e canela * <u>SEM AÇÚCAR</u> Laranja	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> <u>LEITE</u> Melão	Pão integral e orégano (pronto) com patê de sardinha Suco de uva <u>COM ADOCANTE</u>	<u>PÃO DE INHAME (PRONTO) COM REQUEIJÃO</u> Suco de uva <u>COM ADOCANTE</u>	Pão de inhame (pronto) com <u>PATÊ DE FRANGO</u> <u>LEITE</u>
Almoço	Iscas bovinas com inhame Arroz integral com açafrão Feijão preto Abóbora refogada Salada de pepino Salada de beterraba cozida Verduras da horta	Guisado Macarrão alho e óleo Feijão preto Salada de chuchu cozido Salada de cenoura ralada Verduras da horta	Frango ensopado Arroz integral Feijão preto Batata doce cozida Salada de alface Salada de tomate Verduras da horta	Iscas aceboladas Arroz integral Feijão preto Aipim sauté Salada de beterraba ralada Salada de chuchu cozido Verduras da horta	Iscas com legumes Arroz integral Feijão preto Couve refogada Salada de abobrinha cozida Salada de tomate Verduras da horta
Lanche da tarde	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Leite com café <u>COM ADOCANTE</u> Maçã	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Leite Laranja	Salada tropical (banana, maçã e laranja) com aveia Biscoito salgado integral	Banana Biscoito salgado integral <u>SUCO COM ADOCANTE</u>	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de uva <u>COM ADOCANTE</u> Laranja

\* Congelar a banana para a vitamina.