

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL

Período: 05/02 à 02/03/2018

05/02 à 09/02 (1ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito salgado integral Leite com café Maçã	Biscoito doce integral Vitamina de banana Mamão	Pão fatiado integral com linhaça (pronto) com mel Leite com café Melancia	Biscoito salgado integral Leite com achocolatado Laranja	Pão fatiado integral com linhaça (pronto) com queijo, tomate e orégano Suco de uva Melão
Almoço	Carne em iscas ao molho Arroz integral colorido Feijão Macarrão ao alho e óleo Salada de repolho verde Salada de beterraba cozida Verduras da horta	Filé de tilápia assado Arroz integral Feijão Batata sauté Salada de pepino Salada de cenoura ralada Verduras da horta	Frango ensopado Arroz integral Feijão Aipim cozido Salada verde (Alface+Rúcula) Salada de tomate Verduras da horta	Ovos Mexidos Arroz integral Feijão Couve refogada Salada de beterraba ralada Salada de cenoura cozida Verduras da horta	Guisado Arroz integral Feijão Purê de batata doce Salada de berinjela Salada de tomate Verduras da horta
Lanche da tarde	Arroz doce Laranja	Maçã picada com creme de ovos	Salada de frutas (manga, banana, laranja, pêra) salpicado com canela	Pão fatiado integral com linhaça (pronto) com patê de sardinha Suco de uva Banana	Biscoito doce integral Vitamina de mamão e banana com canela Maçã

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL

Período: 05/02 à 02/03/2018

12/02 à 16/02 (2ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	FERIADO	FERIADO	Biscoito doce integral Vitamina de banana com canela * Maçã	Pão fatiado integral com linhaça (Pronto) com mel Leite com café Laranja	Salada de frutas (mamão, maçã, banana e laranja) salpicada com canela
Almoço			Carne moída à jardineira Feijão Arroz integral Macarrão integral ao sugo Salada de beterraba cozida Salada de pepino Verduras da horta	Sardinhas ensopadas Arroz integral com brócolis Feijão Batata sauté Salada de cenoura cozida Salada de repolho roxo com repolho verde Verduras da horta	Isca bovina acebolada Arroz integral Feijão Aipim ao forno Salada de alface Salada de tomate Verduras da horta
Lanche da tarde			Sagu com suco de uva e creme de ovos Laranja	Biscoito salgado integral Leite com achocolatado Melancia	Iogurte Biscoito doce integral Banana

* Congelar a banana para fazer a vitamina de banana com canela.

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL

Período: 05/02 à 02/03/2018

19/02 à 23/02 (3ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito salgado integral Vitamina de mamão com aveia Melão	Biscoito sequilho Leite com café Melancia	Biscoito salgado integral Leite com achocolatado Melão	Pão fatiado integral com linhaça (pronto) com queijo Suco verde (limão com couve)	Biscoito doce integral Vitamina de banana Maçã
Almoço	Isca bovina com legumes Arroz integral Feijão Cenoura refogada Salada de beterraba cozida Salada de pepino Verduras da horta	Frango ao molho Arroz integral Feijão Berinjela assada à Milanesa Salada de tomate Salada de brócolis Verduras da horta	Peixe à escabeche (com Filé de Tilápia) Arroz integral Feijão Couve refogada Salada de alface Salada de cenoura Verduras da horta	Carne moída ensopada Arroz integral com salsa Feijão Aipim cozido Salada de acelga Salada de abóbora cozida Verduras da horta	Ovos mexidos com cheiro verde Arroz integral Feijão Abobrinha refogada Salada de vagem cozida Salada de beterraba ralada Verduras da horta
Lanche da tarde	Maçã picada com creme de ovos	Pão fatiado integral com linhaça (pronto) com patê de frango Suco de uva	Arroz doce Banana	Salada de frutas (manga, laranja, maçã, banana) salpicada com canela	Creme de chocolate com banana e goiaba

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL

Período: 05/02 à 02/03/2018

26/02 à 02/03 (4ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito salgado com gergelim Leite com achocolatado Maçã	Biscoito doce integral Iogurte Mamão	Biscoito salgado integral Leite com achocolatado Melancia	Pão fatiado integral com linhaça (pronto) com doce de banana Suco de uva	Biscoito salgado integral Leite com achocolatado Goiaba
Almoço	Guisado Arroz integral Feijão Macarrão integral ao sugo Salada de beterraba ralada Salada de pepino Verduras da horta	Frango ao molho Arroz integral Feijão Batata sauté Salada de acelga Salada de cenoura cozida Verduras da horta	Ovo cozido com cheiro verde Arroz integral Feijão Couve refogada Salada de beterraba cozida Salada de tomate Verduras da horta	Carne moída com legumes Arroz integral Feijão Batata doce cozida Salada verde (Alface+Rúcula) Salada de abóbora cozida Verduras da horta	Fricassé de frango Arroz integral Feijão Aipim assado Salada de abobrinha Salada de cenoura cozida Verduras da horta
Lanche da tarde	Sagu de abacaxi Laranja	Biscoito sequilho Vitamina de banana e canela Melancia	Salada tropical (banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi) com canela	Biscoito doce integral Vitamina de maçã com banana Goiaba Laranja	Pão integral com Linhaça (pronto) com patê de sardinha Suco de Uva Banana