

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 05/02 à 02/03/2018

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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 <u>CAFÉ PRETO OU SUCO</u> Maçã	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LEITE</u> <u>SUCO</u> Mamão	Pão fatiado integral com linhaça (pronto) com mel <u>CAFÉ OU SUCO</u> Melancia	Biscoito salgado integral <u>SUCO</u> Laranja	Pão fatiado integral com linhaça (pronto) <u>COM PATÊ DE FRANGO</u> 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 <u>SEM LEITE</u> Salada de berinjela Salada de tomate Verduras da horta
Lanche da tarde	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LEITE</u> <u>SUCO</u> Laranja	<u>Maçã picada COM CANELA</u> <u>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LEITE</u>	Salada de frutas (manga, banana, laranja, pêra) salpicado com canela	Pão fatiado integral com linhaça (pronto) com patê de sardinha Suco de uva Banana	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LEITE</u> <u>SUCO</u> Maçã

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 05/02 à 02/03/2018

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LEITE</u> <u>SUCO</u> Maçã	Pão fatiado integral com linhaça (Pronto) com mel <u>CAFÉ OU SUCO</u> 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 <u>SEM CREME DE OVOS</u> Laranja	Biscoito salgado integral <u>SUCO</u> Melancia	<u>SUCO</u> <u>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LEITE</u> Banana

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 05/02 à 02/03/2018

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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 <u>SUCO</u> Melão	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LEITE</u> <u>SUCO</u> Melancia	Biscoito salgado integral <u>SUCO</u> Melão	Pão fatiado integral com linhaça (pronto) com <u>PATÊ DE FRANGO</u> Suco verde (limão com couve)	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LEITE</u> <u>SUCO</u> 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	<u>Maçã picada COM CANELA</u> <u>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LEITE</u>	Pão fatiado integral com linhaça (pronto) com patê de frango Suco de uva	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LEITE</u> <u>SUCO DE UVA</u> Banana	Salada de frutas (manga, laranja, maçã, banana) salpicada com canela	<u>BANANA E GOIABA PICADOS</u>

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL

Período: 05/02 à 02/03/2018

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

26/02 à 02/03 (4ª 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</u> Maçã	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LEITE</u> <u>SUCO</u> Mamão	Biscoito salgado integral <u>SUCO</u> Melancia	Pão fatiado integral com linhaça (pronto) com doce de banana Suco de uva	Biscoito salgado integral <u>SUCO</u> 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	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LEITE</u> <u>SUCO</u> Melancia	Salada tropical (banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi) com canela	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LEITE</u> <u>SUCO</u> Laranja	Pão integral com Linhaça (pronto) com patê de sardinha Suco de Uva Banana