

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 05/03 à 30/03/2018

05/03 à 09/03 (5ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito doce integral Vitamina de abacate Maçã	Abacaxi picado com creme de ovos	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com doce de banana Suco de uva Mamão	Biscoito doce integral Vitamina de banana e canela Laranja	FERIADO
Almoço	Ovo cozido com cheiro verde Arroz integral colorido Feijão Abóbora refogada Salada de acelga Salada de beterraba cozida Verduras da horta	Peixe empanado assado Arroz integral Feijão Batata doce sauté Salada de abobrinha cozida Salada de cenoura cozida Verduras da horta	Iscas ensopadas Macarrão integral ao alho e óleo Feijão Salada de vagem cozida Salada de repolho roxo Verduras da horta	Iscas ao sugo Arroz integral Feijão Inhame refogado Salada de alface com rúcula Salada de tomate Verduras da horta	
Lanche da tarde	Biscoito salgado integral Leite com achocolatado Melão	Biscoito salgado integral Leite com achocolatado Pêra	Salada de frutas (banana, mamão, laranja e pêra) salpicadas com canela e aveia	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com queijo Suco de uva Banana	

** Se não tiver aveia em estoque, fazer as preparações sem aveia.

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 05/03 à 30/03/2018

12/03 à 16/03 (6ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito sequilho Leite com achocolatado Maçã	Biscoito doce integral Vitamina de Maçã Laranja	Salada de frutas (mamão, banana, laranja, maçã) salpicada com canela Biscoito salgado integral	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com doce de banana Suco de uva Maçã	Biscoito salgado integral Leite com achocolatado Melão
Almoço	Isclas à jardineira Macarrão integral ao sugo Feijão Salada de repolho verde e roxo Salada de vagem cozida Verduras da horta	Ovos mexidos com tomate Arroz integral Feijão Cenoura refogada Salada de pepino Salada de beterraba ralada Verduras da horta	Carne em isclas ao molho Arroz integral com brócolis Feijão Aipim assado Salada de agrião com alface Salada de beterraba cozida Verduras da horta	Tilápia ao molho Arroz integral Feijão Couve refogada Salada de tomate Salada de couve-flor cozida Verduras da horta	Omelete Arroz integral Feijão Berinjela assada à milanesa Salada de cenoura Salada de abobrinha ralada Verduras da horta
Lanche da tarde	Biscoito doce integral Vitamina de banana * Melão	Leite com achocolatado Biscoito salgado integral Melancia	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com patê de sardinha Suco de uva Melancia	Biscoito doce integral Leite com achocolatado Banana	Salada de frutas (banana, laranja, pêra e mamão) Biscoito salgado integral

* Congelar a banana para a vitamina.

** Se não tiver aveia em estoque, fazer as preparações sem aveia.

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 05/03 à 30/03/2018

19/03 à 23/03 (7ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito doce integral Vitamina de maçã Laranja	Biscoito doce integral Leite com achocolatado Melão	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com doce de banana Suco de uva Pêra	Biscoito salgado integral Vitamina maçã, banana e mamão Melancia	Biscoito doce integral Leite com achocolatado Laranja
Almoço	Sardinhas ao molho Arroz integral Feijão Batata doce refogada Salada de beterraba cozida Salada de pepino Verduras da horta	Iscas com milho verde Arroz integral Feijão Abóbora refogada Salada de repolho verde e roxo Salada de cenoura cozida Verduras da horta	Carne moída ao sugo Macarrão integral alho e óleo Feijão Salada de alface Salada de tomate Verduras da horta	Omelete com talos de brócolis Arroz integral Feijão Cenoura e brócolis refogados Salada de couve Salada de abobrinha cozida Verduras da horta	Carne moída com couve- flor Arroz integral com salsa Feijão Aipim ao forno Salada de acelga com laranja Salada de beterraba cozida Verduras da horta
Lanche da tarde	Biscoito salgado integral Leite com achocolatado Maçã	Abacaxi picado com creme de ovos	Salada de frutas (banana, maçã, laranja, mamão) salpicada com canela e aveia	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com patê de sardinha Suco verde Maçã	Banana e mamão picados com iogurte

** Se não tiver aveia em estoque, fazer as preparações sem aveia.

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 05/03 à 30/03/2018

26/03 à 30/03 (8ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito salgado integral Vitamina de banana com canela * Melão	Biscoito doce integral Vitamina de maçã Mamão	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com queijo Suco de uva Pêra	Salada tropical (banana, mamão, laranja, pêra) com aveia e canela Biscoito salgado integral	FERIADO
Almoço	Iscas bovinas aceboladas Arroz integral com açafrão Feijão Acelga refogada Salada de pepino Salada de cenoura cozida Verduras da horta	Guisado Macarrão alho e óleo Feijão Salada de beterraba cozida Salada de repolho Verduras da horta	Peixe a escabeche (com sardinha) Arroz integral Feijão Purê de aipim Salada de cenoura cozida Salada de couve com laranja Verduras da horta	Ovos mexidos com cheiro verde Arroz integral Feijão Abóbora refogada Salada de beterraba ralada Salada de alface Verduras da horta	
Lanche da tarde	Biscoito doce integral Leite com achocolatado Laranja	Abacaxi picado com creme de ovos	Banana Iogurte Biscoito salgado integral	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com doce de banana Suco de uva Melancia	

* Congelar a banana para a vitamina.

** Se não tiver aveia em estoque, fazer as preparações sem aveia.