

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 02/04 à 27/04/2018

DIABETES

02/04 à 06/04 (9ª Semana)

| REFEIÇÃO | DIAS DA SEMANA | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|--|
| | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| Café da manhã | <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de uva <u>SEM ACÚCAR</u> Maçã | Biscoito salgado integral Suco de uva <u>SEM ACÚCAR</u> Melão | Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com queijo Suco de uva <u>SEM ACÚCAR</u> | Biscoito salgado integral Suco verde (couve com limão) <u>SEM ACÚCAR</u> Banana | Pão fatiado integral (pronto) com <u>PATÊ DE SARDINHA</u> Suco de uva <u>SEM ACÚCAR</u> Maçã |
| 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 Macarrão ao sugo Feijão Salada de pepino Salada de cenoura cozida Verduras da horta | Iscas ensopadas Arroz integral com brócolis Feijão Salada de tomate Salada de alface com rúcula Verduras da horta | Guisado Macarrão ao alho e óleo Feijão Berinjela à parmegiana Salada de repolho Salada de cenoura cozida Verduras da horta | Sardinhas ao molho Arroz integral Feijão Batata doce refogada Salada de couve-flor Salada de tomate Verduras da horta |
| Lanche da tarde | <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de uva <u>SEM ACÚCAR</u> Pêra | <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de uva <u>SEM ACÚCAR</u> Laranja | Salada de frutas (mamão, banana e laranja) salpicadas com canela Biscoito salgado integral | <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de uva <u>SEM ACÚCAR</u> Goiaba | Salada de frutas (banana branca, pêra e laranja) <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> |

- ➔ Se não tiver arroz integral em estoque servir o arroz parboilizado.
- ➔ Se não tiver suco de uva, servir os demais sabores que tiver em estoque.



ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 02/04 à 27/04/2018

DIABETES

09/04 à 13/04 (10ª Semana)

| REFEIÇÃO | DIAS DA SEMANA | | | | |
|-----------------|--|--|--|---|---|
| | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| Café da manhã | Frutas (mamão e maçã) picadas SEM IOGURTE | BISCOITO SALGADO INTEGRAL Suco de uva SEM ACÚCAR Maçã | Salada de frutas (banana, maçã e laranja) salpicada com canela Biscoito salgado integral | BISCOITO SALGADO INTEGRAL Suco de uva SEM ACÚCAR Tangerina | Pão fatiado integral (pronto) com PATÊ DE SARDINHA Suco de uva SEM ACÚCAR Caqui |
| Almoço | Ovos mexidos com tomate Arroz integral Feijão Cenoura refogada Salada de abóbora cozida Salada de pepino Verduras da horta | Sardinhas ao molho Arroz integral com açafrão Feijão Purê de batata Salada de repolho Salada de beterraba cozida Verduras da horta | Carne em iscas ao molho Macarrão integral ao alho e óleo Feijão Farofa de couve com gérmen de trigo Salada de tomate Salada de agrião com alface Verduras da horta | Carne moída à jardineira Macarrão integral ao sugo Feijão Salada de brócolis ** Salada de abobrinha ralada Verduras da horta | Tilápia ao molho Macarrão integral com cheiro verde da horta Feijão Salada de pepino com tomate Salada de beterraba cozida Verduras da horta |
| Lanche da tarde | Biscoito salgado integral Suco de uva SEM ACÚCAR Laranja | BISCOITO SALGADO INTEGRAL Suco de uva SEM ACÚCAR Melão | Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com patê de sardinha Suco de uva SEM ACÚCAR Caqui | Biscoito doce integral SUCO SEM ACÚCAR Banana branca | Salada de frutas (banana, pêra e mamão) Biscoito salgado integral |

** Guardar os talos de brócolis para utilizar no omelete de segunda.

- ⇒ Se não tiver arroz integral em estoque servir o arroz parboilizado.
- ⇒ Se não tiver suco de uva, servir os demais sabores que tiver em estoque.

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 02/04 à 27/04/2018

DIABETES

16/04 à 20/04 (11ª 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 abacate <u>SEM ACÚCAR</u> Maçã | <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> <u>LEITE</u> Pêra | Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) salpicado com canela Biscoito salgado integral | <u>SUCO SEM ACÚCAR</u> banana branca Biscoito salgado integral | Pão fatiado integral (pronto) com <u>PATÊ DE SARDINHA</u> Suco de uva <u>SEM ACÚCAR</u> Caqui |
| Almoço | Omelete com talos de brócolis Arroz integral Feijão Farofa de cenoura com germen de trigo Salada de abóbora cozida Salada de repolho roxo Verduras da horta | Iscas com milho verde Macarrão integral ao sugo Feijão Salada de repolho Salada de cenoura cozida Verduras da horta | Peixe empanado assado Arroz integral Feijão Batata sauté Salada de brócolis Salada de couve-flor Verduras da horta | Carne moída ao sugo Macarrão integral ao alho e óleo Feijão Salada de alface com agrião Salada de tomate Verduras da horta | Sardinhas com batatas Arroz integral Feijão Couve refogada Salada de beterraba cozida Salada de pepino Verduras da horta |
| Lanche da tarde | <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de uva <u>SEM ACÚCAR</u> Melão | <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de uva <u>SEM ACÚCAR</u> Laranja | Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com patê de sardinha Suco de uva <u>SEM ACÚCAR</u> | <u>SUCO SEM ACÚCAR</u> <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Tangerina | Salada de frutas (banana, pêra e mamão) salpicada com canela <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> |

- ⇒ Se não tiver arroz integral em estoque servir o arroz parboilizado.
- ⇒ Se não tiver suco de uva, servir os demais sabores que tiver em estoque.



ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
 CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
 Período: 02/04 à 27/04/2018

DIABETES

23/04 à 27/04 (12ª 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> Laranja | Frutas (maçã e mamão) picadas <u>SEM IOGURTE</u> | Pão fatiado integral (pronto) com <u>PATÊ DE SARDINHA</u> <u>SUCO SEM ACÚCAR</u> | <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de uva <u>SEM ACÚCAR</u> | Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com queijo e tomate Suco de uva <u>SEM ACÚCAR</u> |
| Almoço | Ovos mexidos com cheiro verde Arroz integral Feijão Abóbora refogada Salada de vagem Salada de beterraba ralada Verduras da horta | Sardinha escabeche Arroz integral colorido Feijão Purê de batata Salada de beterraba cozida Salada de pepino Verduras da horta | Guisado Macarrão integral com cheiro verde da horta Feijão Salada de couve com tomate Salada de cenoura cozida Verduras da horta | Iscas bovinas com inhame Macarrão integral ao sugo Feijão Salada de acelga com laranja Salada de abóbora cozida Verduras da horta | Filé de tilápia ao molho Macarrão integral à primavera Feijão Salada de abobrinha cozida Salada de tomate Verduras da horta |
| Lanche da tarde | <u>LEITE</u> Biscoito salgado integral Melão | <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de uva <u>SEM ACÚCAR</u> Pêra | Salada tropical (mamão, laranja, maçã, banana) salpicado com canela Biscoito salgado integral | <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Vitamina de banana <u>SEM ACÚCAR</u> Caqui | <u>SUCO SEM ACÚCAR BANANA</u> Biscoito salgado integral |

- ➔ Se não tiver arroz integral em estoque servir o arroz parboilizado.
- ➔ Se não tiver suco de uva, servir os demais sabores que tiver em estoque.