

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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

02/04 à 06/04 (9ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito doce integral Suco de uva Maçã	Biscoito salgado integral Suco de uva Melão	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com DOCE DE BANANA Suco de uva	Biscoito salgado integral Suco verde (couve com limão) Banana	Pão fatiado integral (pronto) com doce de banana Suco de uva 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	Pão de ló de laranja Suco de uva Pêra	Biscoito doce integral Suco de uva Laranja	Salada de frutas (mamão, banana e laranja) salpicadas com canela Biscoito salgado integral	Pão de ló de chocolate SEM LEITE Suco de uva Goiaba	Salada de frutas (banana branca, pêra e laranja) Biscoito doce 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.



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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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 doce integral Suco de uva Maçã	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) salpicada com canela Biscoito salgado integral	Pão de ló de laranja Suco de uva Tangerina	Pão fatiado integral (pronto) com doce de banana Suco de uva 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 SEM LEITE 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 Laranja	Pão de ló de chocolate SEM LEITE Suco de uva Melão	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com patê de sardinha Suco de uva Caqui	Biscoito doce integral Suco verde (couve com limão) 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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

16/04 à 20/04 (11ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito doce integral SUCO DE UVA Maça	BISCOITO DOCE INTEGRAL SUCO Pêra	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) salpicado com canela Biscoito salgado integral	SUCO Banana branca Biscoito salgado integral	Pão fatiado integral (pronto) com doce de banana Suco de uva 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	Pão de ló de chocolate SEM LEITE Suco de uva Melão	Biscoito doce integral Suco de uva Laranja	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com patê de sardinha Suco de uva	Pão de ló de laranja Suco verde (couve com limão) Tangerina	Salada de frutas (banana, pêra e mamão) salpicada com canela Biscoito doce 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.



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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

23/04 à 27/04 (12ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito doce integral <u>SUCO</u> Laranja	Frutas (maçã e mamão) picadas <u>SEM IOGURTE</u>	Pão fatiado integral (pronto) com doce de banana Suco verde (couve com limão)	Pão de ló de laranja Suco de uva	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com <u>DOCE DE BANANA</u> Suco de uva
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 <u>Purê de batata SEM LEITE</u> 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>SUCO</u> Biscoito salgado integral Melão	Pão de ló de chocolate <u>SEM</u> <u>LEITE</u> Suco de uva Pêra	Salada tropical (mamão, laranja, maçã, banana) salpicado com canela Biscoito salgado integral	Biscoito doce integral <u>SUCO</u> Caqui	<u>SUCO</u> Banana branca 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.