

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA AGRÍCOLA
Período: 04/03 a 29/03/2019

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

5ª Semana (04/03 a 08/03)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã			Biscoito Salgado Gergelim ACHOCOLATADO FEITO COM LEITE SEM LACTOSE	Pão Integral Fatiado com MELADO OU MEL Suco de uva	Pão Massinha com Mel LEITE SEM LACTOSE com Café
Almoço			Guisado Arroz com Açafrão Polenta Cremosa Feijão Preto Salada Verduras da Horta	Carne de Panela (acém) Arroz Feijão Carioca Salada Verduras da Horta	
Lanche da tarde			Torta Integral de carne moída Suco de Maracujá	Biscoito Doce ou Salgado Integral ACHOCOLATADO FEITO COM LEITE SEM LACTOSE	

(1) usar verdura da horta para enriquecer a farofa

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA AGRÍCOLA
 Período: 04/03 a 29/03/2019

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

6ª Semana (11/03 a 15/03)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	<u>ALIMENTO COM SOJA SABORES VARIADOS</u> com Granola	Pão Fatiado com <u>Mel LEITE SEM LACTOSE</u> com Café	Pão Caseiro de Aveia(2) com <u>MELADO OU MEL LEITE SEM LACTOSE</u> com Café	Biscoito Doce ou Salgado Integral <u>ACHOCOLATADO FEITO COM LEITE SEM LACTOSE</u>	Pão Massinha com <u>MEL OU MELADO LEITE SEM LACTOSE</u> com Café
Almoço	Carne Suína ou Moída ao Molho Arroz Feijão Carioca Salada de Lentilha Salada Verduras da Horta	Carne de Panela (acém) Arroz Polenta com aveia e orégano Feijão Preto Farofa (1) Salada Verduras da Horta	Peixe Empanado Assado Arroz Feijão Carioca Pirão de peixe Legume Refogado Salada Verduras da Horta	Iscas ao Molho Arroz Macarrão ao Alho e Óleo Feijão Preto com Lentilha Salada Verduras da Horta	
Lanche da tarde	Torta Salgada de Carne Moída Suco de Abacaxi	Biscoito Salgado de Gergelim <u>ACHOCOLATADO FEITO COM LEITE SEM LACTOSE</u>	Sagú de Suco de Uva com Creme de Ovos <u>FEITO COM LEITE SEM LACTOSE</u>	<u>PÃO FATIADO COM MEL OU MELADO</u> Suco de Laranja	

(1) usar verdura da horta para enriquecer a farofa

(2) o pão deverá ser feito no dia anterior

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA AGRÍCOLA
 Período: 04/03 a 29/03/2019

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

7ª Semana (18/03 a 22/03)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Creme de Aveia com Chocolate <u>FEITO COM LEITE SEM LACTOSE</u>	Pão Integral Fatiado com <u>MEL</u> <u>LEITE SEM LACTOSE</u> com Café	Biscoito Doce ou Biscoito Salgado Integral <u>ACHOCOLATADO FEITO COM LEITE SEM LACTOSE</u>	Biscoito salgado Gergelim <u>ACHOCOLATADO FEITO COM LEITE SEM LACTOSE</u>	Pão Caseiro de Fubá (1) com <u>MEL</u> Suco de Laranja
Almoço	Guisado Arroz Polenta com Aveia com orégano Feijão Preto Salada Verduras da Horta	Peixe Empanado Assado Arroz Pirão de Peixe Feijão Carioca Salada Verduras da Horta	Carne de Panela (acém) Arroz Feijão Preto Salada de Lentilha Salada Verduras da Horta	Iscas Bovinas ao Molho Arroz Feijão Carioca Macarrão ao Alho e Óleo Farofa Salada Verduras da Horta	
Lanche da tarde	Torta Salgada Suco de uva	<u>BISCOITO DOCE OU SALGADO ACHOCOLATADO FEITO COM LEITE SEM LACTOSE</u>	<u>PÃO FATIADO COM MEL</u> Suco de Maracujá	<u>CANJICA FEITA COM LEITE SEM LACTOSE</u>	

(1) Ver Receita. O pão deve ser feito no dia anterior

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA AGRÍCOLA
 Período: 04/03 a 29/03/2019

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

8ª Semana (25/03 a 29/03)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito Doce ou Salgado Integral <u>LEITE SEM LACTOSE</u> com Café	Creme de Aveia com Chocolate <u>FEITO COM LEITE SEM LACTOSE</u> Biscoito Salgado de Gergelim	Pão Massinha com <u>MEL OU MELADO</u> Suco de Maracujá	Pão Caseiro de Fubá com Mel (2) <u>ACHOCOLATADO FEITO COM LEITE SEM LACTOSE</u>	Pão Fatiado com <u>MEL OU MELADO</u> <u>LEITE SEM LACTOSE</u> com Café
Almoço	Acém ao molho Arroz Feijão Preto com Lentilha Farofa (1) Salada Verduras da Horta	Iscas ao Molho Arroz Feijão Carioca Polenta com aveia e orégano Salada Verduras da Horta	Peixe Empanado Assado Arroz com Açafrão Feijão Carioca Pirão de Peixe Salada Verduras da Horta	Guisado Arroz Macarrão ao Alho e Óleo Feijão Preto Salada Verduras da Horta	
Lanche da tarde	Sagú de suco de uva Creme de ovos <u>FEITO COM LEITE SEM LACTOSE</u>	Pão Fatiado com <u>MEL OU MELADO</u> Suco de Laranja	<u>ALIMENTO COM SOJA SABORES VARIADOS</u> com Granola	<u>PÃO FATIADO COM MEL OU MELADO</u> Suco de Uva	

(1) Usar verduras disponíveis na horta

(2) O pão deve ser feito no dia anterior. Ver receita