

**ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC**  
**CARDÁPIO ESCOLA AGRÍCOLA**

**INTOLERÂNCIA À LACTOSE**  
**28ª Semana (26/08 a 20/09)**

| REFEIÇÃO                   | DIAS DA SEMANA                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                          |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                            | Segunda-feira                                                                                                                               | Terça-feira                                                                                                                                                    | Quarta-feira                                                                                                                                         | Quinta-feira                                                                                                                                               | Sexta-feira                                              |
| <b>Café da manhã</b>       | Biscoito Salgado ou<br>Doce Integral<br>Alimento de soja sabores<br>variados                                                                | Creme de chocolate com<br>bebida de soja<br>Maçã                                                                                                               | Pão fatiado integral e<br>linhaça com melado<br><b><u>LEITE SEM LACTOSE</u></b><br>com Café                                                          | Pão fatiado de inhame<br>com <b><u>MELADO</u></b><br>Suco de uva                                                                                           | Pão de fubá (1) com doce de<br>banana<br>Suco de Laranja |
| <b>Almoço</b>              | Ovos cozidos<br>Arroz integral<br>Macarrão integral ao<br>sugo<br>Feijão Preto<br>Abóbora Refogada<br>Salada de chuchu<br>Verduras da Horta | Carne suína ao molho<br>Polenta com aveia<br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>Salada de cenoura ralada<br>Salada de repolho verde<br><b>Verduras da Horta</b> | Ovos Mexidos<br>Arroz integral<br>Aipim com tempero<br>verde<br>Feijão preto<br>Salada de couve-flor<br>Salada de alface<br><b>Verduras da Horta</b> | Sardinha ao molho<br>Arroz integral<br>Macarrão integral ao<br>sugo<br>Feijão carioca<br>Salada de cenoura<br>Salada de pepino<br><b>Verduras da Horta</b> |                                                          |
| <b>Lanche da<br/>tarde</b> | <b><u>BISCOITO SALGADO</u></b><br><b><u>INTEGRAL</u></b><br>Suco de maçã                                                                    | Torta integral salgada de<br>legumes<br>Suco de uva                                                                                                            | Bolo de laranja<br>Suco de uva                                                                                                                       | Cereal de milho com<br><b><u>LEITE SEM LACTOSE</u></b><br>e banana                                                                                         |                                                          |

**ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC**  
**CARDÁPIO ESCOLA AGRÍCOLA**

**INTOLERÂNCIA À LACTOSE**  
**29ª Semana (02/09 a 06/09)**

| REFEIÇÃO               | DIAS DA SEMANA                                                                                                                                  |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |                                                                                |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                        | Segunda-feira                                                                                                                                   | Terça-feira                                                                                                                               | Quarta-feira                                                                                                                                                          | Quinta-feira                                                                                                                       | Sexta-feira                                                                    |
| <b>Café da manhã</b>   | Biscoito Doce ou Salgado Integral<br>Alimento de soja sabores variados                                                                          | Pão caseiro de linhaça e germe de trigo(1) com<br>Doce de banana<br>Suco de uva                                                           | Bolo de cenoura<br>Suco de maçã                                                                                                                                       | Pão fatiado integral e linhaça com mel<br>Suco de uva                                                                              | Biscoito Doce ou Salgado Integral<br><b>LEITE SEM LACTOSE</b> com achocolatado |
| <b>Almoço</b>          | Ovos cozidos<br>Arroz integral<br>Macarrão integral ao sugo<br>Feijão Preto<br>Abóbora Refogada<br>Salada de chuchu<br><b>Verduras da Horta</b> | Filé de Tilápia assado<br>Arroz integral<br>Pirão de peixe<br>Feijão<br>Salada de Cenoura<br>Salada de Pepino<br><b>Verduras da Horta</b> | Carne suína refogada<br>Arroz integral com açafrão<br>Aipim ao forno<br>Feijão carioca<br>Salada de couve manteiga<br>Salada de beterraba<br><b>Verduras da Horta</b> | Peixe à portuguesa<br>Arroz integral<br>Batata sauté<br>Feijão preto<br>Salada de repolho verde e roxo<br><b>Verduras da Horta</b> |                                                                                |
| <b>Lanche da tarde</b> | <b>LEITE SEM LACTOSE</b><br>com Granola<br>Maçã                                                                                                 | Biscoito Salgado de Gergelim<br><b>LEITE SEM LACTOSE</b><br>com café melão                                                                | Pão fatiado de orégano com <b>MELADO</b><br>Suco de laranja                                                                                                           | Creme de aveia e canela COM <b>LEITE SEM LACTOSE</b><br>Biscoito Doce ou Salgado Integral<br>Banana                                |                                                                                |

(1) o bolo deverá ser feito no dia anterior, ver receituário

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC  
CARDÁPIO ESCOLA AGRÍCOLAINTOLERÂNCIA À LACTOSE  
30ª Semana (09/09 a 13/09)

| REFEIÇÃO               | DIAS DA SEMANA                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                            |                                                              |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                        | Segunda-feira                                                                                                                                  | Terça-feira                                                                                                                                                                           | Quarta-feira                                                                                                                                                     | Quinta-feira                                                                                                                                               | Sexta-feira                                                  |
| <b>Café da manhã</b>   | Creme de chocolate com<br>bebida de soja<br>Melão                                                                                              | Biscoito Salgado Integral<br><b><u>LEITE SEM LACTOSE</u></b><br>com Café<br>Maçã                                                                                                      | Pão fatiado de inhame<br>com doce de fruta<br>Suco de uva                                                                                                        | Pão fatiado integral e<br>orégano com <b><u>MEL</u></b><br>Suco de laranja                                                                                 | Cereal de Milho com <b><u>LEITE SEM LACTOSE</u></b> e banana |
| <b>Almoço</b>          | Iscas bovinas ao molho<br>Arroz integral<br>Polenta com aveia<br>Feijão preto<br>Salada de repolho verde<br>e roxo<br><b>Verduras da Horta</b> | Ovos cozidos com cheiro<br>verde<br>Arroz integral<br>Feijão Preto com Lentilha<br>Seleta de legumes<br>(chuchu, cebola e<br>cenoura)<br>Salada de pepino<br><b>Verduras da Horta</b> | Filé de tilápia assado<br>Arroz integral<br>Farofa de couve<br>Feijão preto<br>Salada de beterraba<br>Salada de alface com<br>agrião<br><b>Verduras da Horta</b> | <b><u>ISCAS BOVINAS REFOGADAS</u></b><br>Arroz integral<br>Batata dourada<br>Feijão preto<br>Salada de couve-flor e<br>cenoura<br><b>Verduras da Horta</b> |                                                              |
| <b>Lanche da tarde</b> | <b><u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u></b><br>Suco de maçã                                                                                        | Bolo de Chocolate<br>Suco de uva                                                                                                                                                      | Biscoito Salgado<br>integral<br>Vitamina de maçã e<br>aveia <b><u>LEITE SEM LACTOSE</u></b>                                                                      | Creme de chocolate<br>com bebida de soja<br>Banana branca                                                                                                  |                                                              |

**ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC**  
**CARDÁPIO ESCOLA AGRÍCOLA**
**INTOLERÂNCIA À LACTOSE**
**31ª Semana (16/09 a 20/09)**

| REFEIÇÃO               | DIAS DA SEMANA                                                                                                                                      |                                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                                       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | Segunda-feira                                                                                                                                       | Terça-feira                                                                                                                    | Quarta-feira                                                                                                                                  | Quinta-feira                                                                                                                         | Sexta-feira                                                                                           |
| <b>Café da manhã</b>   | <b><u>LEITE SEM LACTOSE</u></b><br>com Granola e Maçã                                                                                               | Pão Caseiro de linhaça<br>com Germe de trigo (1)<br>com melado<br>Suco de uva                                                  | Cuca de banana<br>Suco de laranja                                                                                                             | Biscoito Salgado<br><b><u>LEITE SEM LACTOSE</u></b><br>com Café                                                                      | Pão Fatiado integral com linhaça<br>com doce de banana<br><b><u>LEITE SEM LACTOSE</u></b> com<br>café |
| <b>Almoço</b>          | Isclas ao molho<br>Arroz integral<br>Polenta com aveia<br>Feijão Preto com Lentilha<br>Salada de pepino<br>Salada de beterraba<br>Verduras da Horta | Peixe empanado assado<br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>Batata sauté<br>Salada Repolho verde e<br>roxo<br>Verduras da Horta | Ovos mexidos<br>Arroz integral<br>Macarrão ao sugo<br>Feijão carioca<br>Salada de Couve<br>Manteiga<br>Salada de cenoura<br>Verduras da Horta | Carne de panela<br>(Suína) com aipim<br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>Abóbora refogada<br>Salada de repolho<br>Verduras da Horta |                                                                                                       |
| <b>Lanche da tarde</b> | Bolo de Cenoura<br>Suco de uva                                                                                                                      | Creme de aveia com<br>canela <b><u>COM LEITE SEM<br/>LACTOSE</u></b><br>Biscoito salgado integral                              | Sagu de suco de uva<br>com creme de bebida<br>de soja adoçado com<br>banana                                                                   | Pão fatiado de orégano<br>com <b><u>MELADO</u></b><br>Suco de maçã                                                                   |                                                                                                       |