

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
28ª Semana (26/08 a 20/09)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito Salgado ou Doce Integral Alimento de soja sabores variados	Creme de chocolate com bebida de soja Maçã	Pão fatiado integral e linhaça com melado Leite com Café	Pão fatiado de inhame com requeijão Suco de uva	Pão de fubá (1) com doce de banana Suco de Laranja
Almoço	Ovos cozidos Arroz integral Macarrão integral ao sugo Feijão Preto Abóbora Refogada Salada de chuchu Verduras da Horta	Isclas bovinas ao molho Polenta com aveia Arroz integral Feijão preto Salada de cenoura ralada Salada de repolho verde Verduras da Horta	Ovos Mexidos Arroz integral Aipim com tempero verde Feijão preto Salada de couve-flor Salada de alface Verduras da Horta	Sardinha ao molho Arroz integral Macarrão integral ao sugo Feijão carioca Salada de cenoura Salada de pepino Verduras da Horta	Filé de Tilápia assado Arroz integral Batata Sauté Feijão preto Salada de Repolho roxo e repolho verde Verduras da Horta
Lanche da tarde	Pão de queijo Suco de maçã	Torta integral salgada de legumes Suco de uva	Bolo de laranja Suco de laranja	Cereal de milho com leite e banana	Biscoito Salgado ou Doce Integral Vitamina de abacate

(1) o pão deverá ser feito no dia anterior

(2) o bolo deverá ser feito no dia anterior

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL

29ª Semana (02/09 a 06/09)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito Doce ou Salgado Integral Alimento de soja sabores variados	Pão caseiro de linhaça e germe de trigo(1) com Doce de banana Suco de uva	Bolo de cenoura Suco de maçã	Pão fatiado integral e linhaça com mel Suco de uva	Biscoito Doce ou Salgado Integral Leite com achocolatado
Almoço	Ovos cozidos Arroz integral Macarrão integral ao sugo Feijão Preto Abóbora Refogada Salada de chuchu Verduras da Horta	Filé de Tilápia assado Arroz integral Pirão de peixe Feijão Salada de Cenoura Salada de Pepino Verduras da Horta	Omelete Arroz integral com açafrão Aipim ao forno Feijão carioca Salada de couve manteiga Salada de beterraba Verduras da Horta	Peixe à portuguesa Arroz integral Batata soute Feijão preto Salada de repolho verde e roxo Verduras da Horta	Ovos mexidos com sardinha Arroz integral Macarrão à Primavera Feijão Salada de cenoura Salada de chuchu Verduras da Horta
Lanche da tarde	Iogurte com Granola Maçã	Biscoito Salgado de Gergelim Leite com café melão	Pão fatiado de orégano com Requeijão Suco de laranja	Creme de aveia e canela Biscoito Doce ou Salgado Integral Banana	Torta integral salgada de legumes Suco de uva

(1) o pão deverá ser feito no dia anterior

(2) o bolo deverá ser feito no dia anterior

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
30ª Semana (09/09 a 13/09)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Creme de chocolate com bebida de soja Melão	Biscoito Salgado Integral Leite com Café Maçã	Pão fatiado de inhame com doce de fruta Suco de uva	Pão fatiado integral e orégano com Queijo Suco de laranja	Cereal de Milho com leite e banana
Almoço	Isclas bovinas ao molho Arroz integral Polenta com aveia Feijão preto Salada de repolho verde e roxo Verduras da Horta	Ovos cozidos com cheiro verde Arroz integral Feijão Preto com Lentilha Seleta de legumes (chuchu, cebola e cenoura) Salada de pepino Verduras da Horta	Filé de tilápia assado Arroz integral Farofa de couve Feijão preto Salada de beterraba Salada de alface com agrião Verduras da Horta	Fricassé de carne bovina Arroz integral Batata dourada Feijão preto Salada de couve-flor e cenoura Verduras da Horta	Sardinha ao molho Arroz integral Macarrão integral ao sugo Feijão carioca Abóbora refogada Salada de pepino Verduras da Horta
Lanche da tarde	Pão de Queijo Suco de maçã	Bolo de Chocolate Suco de uva	Biscoito Salgado integral Vitamina de maçã e aveia	Creme de chocolate com bebida de soja Banana branca	Torta Salgada de Pão Quente Suco de uva

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
31ª Semana (16/09 a 20/09)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Yogurte com Granola e Maçã	Pão Caseiro de linhaça com Germe de trigo (1) com melado Suco de uva	Cuca de banana Suco de laranja	Biscoito Salgado Leite com Café	Pão Fatiado integral com linhaça com doce de banana Leite com café
Almoço	Isclas ao molho Arroz integral Polenta com aveia Feijão Preto com Lentilha Salada de pepino Salada de beterraba Verduras da Horta	Peixe empanado assado Arroz integral Feijão preto Batata souteé Salada Repolho verde e roxo Verduras da Horta	Ovos mexidos Arroz integral Macarrão ao sugo Feijão carioca Salada de Couve Manteiga Salada de cenoura Verduras da Horta	Carne de panela (iscas bovinas) com aipim Arroz integral Feijão preto Abóbora refogada Salada de repolho Verduras da Horta	Sardinha ao molho Arroz integral Macarrão integral ao sugo Feijão preto Salada de chuchu Salada de Beterraba Verduras da Horta
Lanche da tarde	Bolo de Cenoura Suco de uva	Creme de aveia com canela Biscoito salgado integral	Sagu de suco de uva com creme de bebida de soja adoçado com banana	Pão fatiado de orégano com requeijão Suco de maçã	Torta integral de legumes Suco de laranja

(1) Ver Receita. O pão deve ser feito no dia anterior. Se não tiver linhaça no estoque, fazer sem este ingrediente.

(2) O doce deverá ser feito no dia anterior e armazenado na geladeira, conforme receituário.