

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL

32ª Semana (23/09 a 27/09)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito Salgado integral Leite com Café	Creme de aveia com canela Maçã		Pão fatiado de inhame com mel Suco de maracujá	Pão fatiado integral com linhaça com doce de banana Suco de Laranja
Almoço	Ovos cozidos Arroz integral Macarrão integral ao sugo Feijão Preto Salada de repolho verde Salada de beterraba Verduras da Horta	Iscas bovinas ao molho Polenta com aveia Arroz integral Feijão preto Salada de cenoura ralada Salada de pepino Verduras da Horta	Reunião pedagógica	Carne suína refogada Arroz integral Feijão preto Abóbora refogada Salada de couve-flor Salada de alface 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 maracujá	Torta integral salgada de legumes Suco de uva		Cereal de milho com leite pasteurizado e banana branca	Biscoito Salgado ou Doce Integral Vitamina de abacate

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL

33ª Semana (30/09 a 04/10)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito Doce ou Salgado Integral Leite com Café	Pão caseiro de linhaça e germe de trigo(1) com Doce de banana Suco de uva	Bolo de cenoura (1) Suco de maçã	Pão fatiado integral e linhaça com mel Suco de uva	Biscoito Doce ou Salgado Integral Vitamina de banana, aveia e canela
Almoço	Ovos cozidos Arroz integral Macarrão integral ao sugo Feijão Preto Abóbora Refogada Salada de Pepino Verduras da Horta	Filé de Tilápia assado Arroz integral Pirão de peixe Feijão Salada de repolho verde e roxo Verduras da Horta	Carne suína ao molho 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 sauté Feijão preto Salada de Cenoura Salada de alface Verduras da Horta	Iscas bovinas ao molho Arroz integral Macarrão à Primavera Feijão Salada de pepino Verduras da Horta
Lanche da tarde	Granola com iogurte Maçã	Sagu com suco de uva Creme branco	Pão fatiado de inhame com melado Suco de laranja	Creme de aveia e canela (leite pasteurizado) Biscoito Doce ou Salgado Integral Banana branca	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

Nutricionistas:

Lucimar Pereira Silva CRN 10 0448

Luciane Hirt Rosa CRN10 2182

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL

34ª Semana (07/10 a 11/10)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito Salgado Integral Vitamina de abacate Melão	Cereal de Milho com leite e maçã	Pão fatiado de inhame com doce de fruta Suco de uva	Pão fatiado integral e linhaça com Queijo Suco de laranja	Bolo de Chocolate (2) Suco de maracujá
Almoço	Iscas bovinas ao molho Arroz integral Polenta com aveia Feijão preto Salada de repolho verde e roxo Verduras da Horta	Carne suína com batata e cenoura Arroz integral Feijão Preto Abóbora refogada 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	Carne suína refogada Arroz integral Macarrão integral ao sugo Feijão carioca Abóbora refogada Salada de pepino Verduras da Horta
Lanche da tarde	Sagu com suco de uva Creme branco	Torta integral de legumes Suco de uva	Biscoito Salgado integral Vitamina de maçã e aveia (leite pasteurizado)	Creme de aveia e canela Banana branca	Pão de Queijo Suco de maçã

(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

35ª Semana (14/10 a 20/10)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã		iogurte com Granola e Maçã	Cuca de banana (2) Suco de laranja	Biscoito Salgado Leite pasteurizado com Café	Pão Fatiado integral com linhaça com doce de banana Suco de maracujá
Almoço	Dia do professor	Ovos mexidos Arroz integral Macarrão ao sugo Feijão carioca Salada de pepino Salada de cenoura Verduras da Horta	Peixe empanado assado Arroz integral Feijão preto Batata souteé Salada Repolho verde e roxo Verduras da Horta	Carne de panela (carne suína com aipim) com aipim Arroz integral Feijão preto Abóbora refogada Salada de couve Verduras da Horta	Estrogofe de carne bovina Arroz integral Macarrão integral ao sugo Feijão preto Salada de vagem Salada de Beterraba Verduras da Horta
Lanche da tarde		Torta integral de legumes Suco de laranja	Sagu de suco de uva Creme branco (leite pasteurizado)	Pão fatiado de inhame com mel Suco de maçã	Arroz doce Maçã

- (1) o pão deverá ser feito no dia anterior
(2) o bolo deverá ser feito no dia anterior