

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC  
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL

40ª Semana (18/11 a 22/11)

| REFEIÇÃO               | DIAS DA SEMANA                                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                  |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | Segunda-feira                                                                                                                                         | Terça-feira                                                                                                                                        | Quarta-feira                                                                                                                            | Quinta-feira                                                                                                                                 | Sexta-feira                                                                                                                                                      |
| <b>Café da manhã</b>   | Biscoito Salgado integral<br>Leite com Café                                                                                                           | Creme de aveia com<br>canela<br>Melancia                                                                                                           | Pão fatiado integral com<br>linhaça com doce de<br>banana<br>Suco de Laranja                                                            | Pão fatiado integral e<br>linhaça com mel<br>Suco de maracujá                                                                                | Biscoito Doce ou Salgado Integral<br>Leite (leite pasteurizado) com<br>Café                                                                                      |
| <b>Almoço</b>          | Ovos cozidos<br>Arroz integral<br>Macarrão integral ao<br>sugo<br>Feijão Preto<br>Salada de repolho verde<br>Salada de beterraba<br>Verduras da Horta | Iscas bovinas ao molho<br>Polenta com aveia<br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>Salada de cenoura ralada<br>Salada de pepino<br>Verduras da Horta | Ovos cozidos<br>Arroz integral<br>Macarrão integral ao<br>sugo<br>Feijão Preto<br>Abóbora Refogada<br>Salada verde<br>Verduras da Horta | Filé de Tilápia assado<br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>Acelga refogada<br>Salada de couve-flor<br>Salada de alface<br>Verduras da Horta | Omelete com cheiro verde<br>Arroz integral<br>Batata Sauté<br>Feijão preto<br>Salada de Repolho roxo e repolho<br>verde<br>Salada de chuchu<br>Verduras da Horta |
| <b>Lanche da tarde</b> | Pão de queijo<br>Suco de maracujá                                                                                                                     | Torta integral salgada de<br>legumes<br>Suco de uva                                                                                                | Granola com leite<br>Maçã                                                                                                               | Cereal de milho com<br>leite pasteurizado e<br>banana branca                                                                                 | Biscoito Salgado ou Doce Integral<br>Vitamina de abacate                                                                                                         |

## ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC

### CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL

**41ª Semana (25/11 a 29/11)**

| REFEIÇÃO               | DIAS DA SEMANA                                                                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                           |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | Segunda-feira                                                                                                                              | Terça-feira                                                                                                                    | Quarta-feira                                                                                                                                 | Quinta-feira                                                                                                                       | Sexta-feira                                                                                               |
| <b>Café da manhã</b>   | Biscoito salgado integral<br>Leite com café                                                                                                | Pão caseiro de linhaça e<br>germe de trigo(1) com<br>Doce de banana<br>Suco de uva                                             | Bolo de cenoura (1)<br>Suco de maçã                                                                                                          | Pão fatiado integral e<br>linhaça com mel<br>Suco de uva                                                                           | Biscoito Doce ou Salgado Integral<br>Vitamina de banana, aveia e<br>canela<br>Melão                       |
| <b>Almoço</b>          | Fricassé de carne bovina<br>Arroz integral<br>Batata dourada<br>Feijão preto<br>Salada de cenoura<br>Salada de acelga<br>Verduras da Horta | Filé de Tilápia assado<br>Arroz integral<br>Pirão de peixe<br>Feijão<br>Salada de repolho verde<br>e roxo<br>Verduras da Horta | Omelete<br>Arroz integral com<br>açafrão<br>Aipim ao forno<br>Feijão carioca<br>Salada de chuchu<br>Salada de beterraba<br>Verduras da Horta | Peixe à portuguesa<br>Arroz integral<br>Batata sauté<br>Feijão preto<br>Salada de Cenoura<br>Salada de alface<br>Verduras da Horta | Ovos cozidos<br>Arroz integral<br>Macarrão à Primavera<br>Feijão<br>Salada de pepino<br>Verduras da Horta |
| <b>Lanche da tarde</b> | Creme de aveia e canela<br>Melancia                                                                                                        | Sagu com suco de uva<br>Creme branco                                                                                           | Pão fatiado integral e<br>linhaça com melado<br>Suco de laranja                                                                              | Creme de aveia e<br>canela (leite<br>pasteurizado)<br>Biscoito Doce ou<br>Salgado Integral<br>Banana branca                        | Torta integral salgada de legumes<br>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

**42ª Semana (02/12 a 06/12)**

| REFEIÇÃO               | DIAS DA SEMANA                                                                                                                                       |                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |                             |                                                                                                                                                   |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | Segunda-feira                                                                                                                                        | Terça-feira                                                                                                   | Quarta-feira                                                                                                                                                     | Quinta-feira                | Sexta-feira                                                                                                                                       |
| <b>Café da manhã</b>   | Biscoito Salgado Integral<br>Vitamina de abacate<br>Melão                                                                                            | Bolo de Chocolate (2)<br>Suco de maracujá                                                                     | Pão fatiado integral e<br>linhaça com doce de<br>fruta<br>Suco de uva                                                                                            |                             | Cereal de Milho com leite (leite<br>pasteurizado)<br>Melancia                                                                                     |
| <b>Almoço</b>          | Iscas bovinas ao molho<br>Arroz integral<br>Polenta com aveia<br>Feijão preto<br>Salada de acelga<br>salada de beterraba<br><b>Verduras da Horta</b> | Omelete<br>Arroz integral<br>Feijão Preto<br>Abóbora refogada<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>CONSELHO<br/>ESCOLAR</b> | Ovos mexidos<br>Arroz integral<br>Macarrão integral ao sugo<br>Feijão carioca<br>Abóbora refogada<br>Salada de pepino<br><b>Verduras da Horta</b> |
| <b>Lanche da tarde</b> | Pão de Queijo<br>Suco de maçã                                                                                                                        | Torta integral de legumes<br>Suco de uva<br>Melancia                                                          | Biscoito Salgado<br>integral<br>Vitamina de maçã e<br>aveia (leite<br>pasteurizado)                                                                              |                             | Sagu com suco de uva<br>Creme branco                                                                                                              |

(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

43ª Semana (09/12 a 13/12)

| REFEIÇÃO               | DIAS DA SEMANA                                                                                                                     |                                                                                                                             |                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                                                           |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | Segunda-feira                                                                                                                      | Terça-feira                                                                                                                 | Quarta-feira                                                                            | Quinta-feira                                                                                              | Sexta-feira                                                                                                               |
| <b>Café da manhã</b>   | Granola com leite e Melancia                                                                                                       | Pão caseiro integral com aveia (1) com mel<br>Suco de maracujá                                                              | Bolo de cenoura (2)<br>Suco de laranja                                                  | Biscoito Salgado integral<br>Leite (leite pasteurizado) com Café                                          | Cereal de milho com leite (leite pasteurizado)                                                                            |
| <b>Almoço</b>          | Ovos mexidos<br>Arroz integral<br>Macarrão ao sugo<br>Feijão carioca<br>Salada de pepino<br>Salada de cenoura<br>Verduras da Horta | Peixe empanado assado<br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>Salada Repolho verde<br>Salada de Beterraba<br>Verduras da Horta | Ovos cozidos<br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>Salada de pepino<br>Verduras da Horta | Carne suína ou iscas refogada<br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>Salada de cenoura<br>Verduras da Horta | Ovos mexidos com cheiro verde<br>Arroz integral<br>Macarrão ao sugo<br>Feijão<br>Salada de beterraba<br>Verduras da Horta |
| <b>Lanche da tarde</b> | Pão caseiro de linhaça com germe de trigo com mel<br>Suco de uva                                                                   | Biscoito Salgado integral<br>Leite com Café                                                                                 | Pão de fubá (caseiro) com melado<br>Suco de maçã                                        | Sagu de suco de uva<br>Creme branco (leite pasteurizado)                                                  | Arroz doce (leite pasteurizado)                                                                                           |

(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