

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 05/03 à 30/03/2018

DIABETES

05/03 à 09/03 (5ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Vitamina de abacate <u>SEM AÇÚCAR OU COM ADOCANTE</u> Maçã	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Abacaxi picado	Pão fatiado integral com linhaça (pronto) com <u>PATÊ DE FRANGO OU SARDINHA</u> Suco de uva <u>SEM AÇÚCAR OU COM ADOCANTE</u> Mamão	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Vitamina de banana e canela <u>SEM AÇÚCAR OU COM ADOCANTE</u> Laranja	FERIADO
Almoço	Ovo cozido com cheiro verde Arroz integral colorido Feijão Abóbora refogada Salada de acelga Salada de beterraba cozida Verduras da horta	Peixe empanado assado Arroz integral Feijão Batata doce sauté Salada de abobrinha cozida Salada de cenoura cozida Verduras da horta	Iscas ensopadas Macarrão integral ao alho e óleo Feijão Salada de vagem cozida Salada de repolho roxo Verduras da horta	Iscas ao sugo Arroz integral Feijão Inhame refogado Salada de alface com rúcula Salada de tomate Verduras da horta	
Lanche da tarde	Biscoito salgado integral <u>LEITE</u> Melão	Biscoito salgado integral <u>LEITE</u> Pêra	Salada de frutas (banana, mamão, laranja e pêra) salpicadas com canela e aveia	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com queijo Suco de uva <u>SEM AÇÚCAR OU COM ADOCANTE</u> Banana	

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 05/02 à 02/03/2018

DIABETES

12/03 à 16/03 (6ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL LEITE</u> Maçã	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Vitamina de Maçã <u>SEM ACÚCAR</u> Laranja	Salada de frutas (mamão, banana, laranja, maçã) salpicada com canela Biscoito salgado integral	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com <u>PATÊ DA FRANGO OU SARDINHA</u> Suco de uva <u>SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u> Maçã	Biscoito salgado integral <u>LEITE</u> Melão
Almoço	Iscas à jardineira Macarrão integral ao sugo Feijão Salada de repolho verde e roxo Salada de vagem cozida Verduras da horta	Ovos mexidos com tomate Arroz integral Feijão Cenoura refogada Salada de pepino Salada de beterraba ralada Verduras da horta	Carne em iscas ao molho Arroz integral com brócolis Feijão Aipim assado Salada de agrião com alface Salada de beterraba cozida Verduras da horta	Tilápia ao molho Arroz integral Feijão Couve refogada Salada de tomate Salada de couve-flor cozida Verduras da horta	Omelete Arroz integral Feijão Berinjela assada à milanesa Salada de cenoura Salada de abobrinha ralada Verduras da horta
Lanche da tarde	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Vitamina de banana * <u>SEM ACÚCAR</u> Melão	<u>LEITE</u> Biscoito salgado integral Melancia	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com patê de sardinha Suco de uva <u>SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u> Melancia	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL LEITE</u> Banana	Salada de frutas (banana, laranja, pêra e mamão) Biscoito salgado integral

* Congelar a banana para fazer a vitamina de banana com canela.

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 05/02 à 02/03/2018

DIABETES

19/03 à 23/03 (7ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Vitamina de maçã <u>SEM ACÚCAR</u> Laranja	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> <u>LEITE</u> Melão	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com patê de frango Suco de uva <u>SEM ACÚCAR</u> <u>OU COM ADOCANTE</u> Pêra	Biscoito salgado integral Vitamina maçã, banana e mamão <u>SEM ACÚCAR</u> Melancia	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> <u>LEITE</u> Laranja
Almoço	Sardinhas ao molho Arroz integral Feijão Batata doce refogada Salada de beterraba cozida Salada de pepino Verduras da horta	Iscas com milho verde Arroz integral Feijão Abóbora refogada Salada de repolho verde e roxo Salada de cenoura cozida Verduras da horta	Carne moída ao sugo Macarrão integral alho e óleo Feijão Salada de alface Salada de tomate Verduras da horta	Omelete com talos de brócolis Arroz integral Feijão Cenoura e brócolis refogados Salada de couve Salada de abobrinha cozida Verduras da horta	Carne moída com couve-flor Arroz integral com salsa Feijão Aipim ao forno Salada de acelga com laranja Salada de beterraba cozida Verduras da horta
Lanche da tarde	Biscoito salgado integral <u>LEITE</u> Maçã	Abacaxi picado com <u>CANELA</u> <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u>	Salada de frutas (banana, maçã, laranja, mamão) salpicada com canela e aveia	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com <u>PATÊ DA FRANGO OU SARDINHA</u> Suco verde <u>SEM ACÚCAR</u> <u>OU COM ADOCANTE</u> Maçã	Banana e mamão picados <u>LEITE</u>

ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL
Período: 05/02 à 02/03/2018

DIABETES

26/03 à 30/03 (8ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Biscoito salgado integral Vitamina de banana com canela * <u>SEM ACÚCAR</u> Melão	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Vitamina de maçã <u>SEM ACÚCAR</u> Mamão	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com queijo Suco de uva <u>SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u> Pêra	Salada tropical (banana, mamão, laranja, pêra) com aveia e canela Biscoito salgado integral	FERIADO
Almoço	Isclas bovinas aceboladas Arroz integral com açafrão Feijão Acelga refogada Salada de pepino Salada de cenoura cozida Verduras da horta	Guisado Macarrão alho e óleo Feijão Salada de beterraba cozida Salada de repolho Verduras da horta	Peixe a escabeche (com sardinha) Arroz integral Feijão Purê de aipim Salada de cenoura cozida Salada de couve com laranja Verduras da horta	Ovos mexidos com cheiro verde Arroz integral Feijão Abóbora refogada Salada de beterraba ralada Salada de alface Verduras da horta	
Lanche da tarde	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> <u>LEITE</u> Laranja	Abacaxi picado com <u>CANELA</u> <u>LEITE</u>	Banana <u>LEITE</u> Biscoito salgado integral	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com <u>PATÊ DA FRANGO OU SARDINHA</u> Suco de uva <u>SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u> Melancia	