



ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC  
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL  
Período: 30/04 à 25/05/2018

DIABETES

30/04 à 04/05 (13ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Biscoito Salgado Integral Vitamina de Banana e Mamão <u>SEM AÇÚCAR</u> Laranja	Frutas picadas (laranja e maçã) com canela <u>BISCOITO SALGADO</u> <u>INTEGRAL</u>	Pão fatiado integral (pronto) com patê de sardinha Suco de Abacaxi (feito na unidade) <u>SEM AÇÚCAR</u> <u>OU COM ADOCANTE</u> Tangerina
Almoço			Peixe Empanado Assado Purê de Batata Feijão Carioca Salada de Cenoura Cozida Salada de Repolho Verduras da horta	Ovos mexidos Arroz Integral Feijão Preto Salda de acelga Salada de beterraba cozida <b>Verduras da horta</b>	Iscas bovinas ao sugo Macarrão Integral ao Alho e óleo Feijão Salada de couve-flor Salada de tomate <b>Verduras da horta</b>
Lanche da tarde			<u>BISCOITO SALGADO</u> <u>INTEGRAL</u> <u>SUCO DE LARANJA</u> <u>OU LIMÃO SEM</u> <u>AÇÚCAR OU</u> <u>ADOCANTE</u> Maçã	<u>VITAMINA DE MACÃ</u> <u>SEM AÇÚCAR</u> <u>BISCOITO SALGADO</u> <u>INTEGRAL</u>	Biscoito Salgado Integral <u>SUCO DE ABACAXI OU</u> <u>LIMÃO SEM AÇÚCAR</u> <u>OU COM ADOCANTE</u> Mamão

\* Congelar a banana e o mamão para a vitamina.

**ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC**  
**CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL**  
**Período: 30/04 à 25/05/2018**

**DIABETES**

07/05 à 11/05 (14ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da manhã</b>	Frutas picadas (Abacaxi e maçã) Biscoito Salgado Integral	<b><u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u></b> Suco de Limão (Feito na Unidade) <b><u>SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u></b> Maçã	Salada de frutas (banana, mamão e laranja) salpicada com canela	<b><u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u></b> <b><u>LEITE</u></b> Banana	Pão fatiado integral (pronto) com patê de berinjela Suco de Abacaxi (feito na unidade) <b><u>SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u></b> Tangerina
<b>Almoço</b>	Carne Moída à Jardineira Macarrão Integral ao Alho e Óleo Feijão Salada de abobrinha Salada de pepino <b>Verduras da horta</b>	Sardinhas ao molho Batata Saute Feijão Purê de Abóbora Salada de repolho Salada de beterraba cozida <b>Verduras da horta</b>	Macarrão com Iscas e Berinjela Feijão Farofa de couve com germen de trigo Salada de tomate Salada de agrião com alface <b>Verduras da horta</b>	Iscas bovinas ao Sugo Aipim cozido Feijão Cenoura refogada Salada de brócolis Salada de Acelga com Laranja <b>Verduras da horta</b>	Tilápia ao molho Arroz integral Feijão Salada de pepino com tomate Salada de beterraba cozida <b>Verduras da horta</b>
<b>Lanche da tarde</b>	<b><u>LEITE</u></b> <b><u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u></b> Melão	Vitamina de Banana e Maçã* <b><u>SEM ACÚCAR</u></b> <b><u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u></b> Laranja	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com patê de sardinha Suco de Abacaxi (feito na unidade) <b><u>SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u></b> Tangerina	Abacaxi picado <b><u>VITAMINA DE BANANA</u></b> <b><u>SEM ACÚCAR</u></b> <b><u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u></b>	Frutas picadas (Banana e Mamão ) com canela <b><u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u></b>

\*Congelar a Banana e a Maçã para a Vitamina



ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC  
CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL  
Período: 30/04 à 25/05/2018

DIABETES

14/05 à 18/05 (15ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã	Salada de Frutas (Abacaxi, Laranja, Mamão e Maçã) <b><u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u></b>	<b><u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u></b> Suco de Abacaxi (feito na unidade) <b><u>SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u></b> Maçã	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) salpicado com canela Biscoito salgado integral	<b><u>SUCO DE LIMÃO OU UVA SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u></b> Banana branca Biscoito salgado integral	Pão Fatiado Integral e linhaça (pronto) com patê de sardinha Suco Verde (limão e couve) <b><u>SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u></b> Caqui
Almoço	Ovos Mexidos com Cheiro Verde da Horta Arroz Feijão Salada de Cenoura cozida Salada de repolho Verduras da horta	Peixe Empanado Assado Purê de Batata Feijão Abóbora refogada Salada de Acelga Salada de Beterraba cozida Verduras da horta	Carne Moída ao Sugo Macarrão Integral ao alho e óleo Feijão Salada de brócolis Salada de couve-flor Verduras da horta	Isca Bovina refogada com Abobrinha Aipim Cozido Feijão Salada de alface com agrião Salada de tomate Verduras da horta	Sardinhas com batatas Arroz integral Feijão Couve refogada Salada de beterraba cozida Salada de pepino Verduras da horta
Lanche da tarde	Biscoito Salgado Integral Vitamina de Maçã <b><u>SEM ACÚCAR</u></b> Melão	<b><u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u></b> <b><u>SUCO DE LIMÃO OU UVA SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u></b> Laranja	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com queijo e tomate Suco de Abacaxi (feito na unidade) <b><u>SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u></b> Tangerina	<b><u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u></b> Suco verde (couve com limão) <b><u>SEM ACÚCAR E COM ADOCANTE</u></b> Tangerina	Salada de frutas (banana, pêra e mamão) salpicada com canela Biscoito Salgado Integral



ESCOLAS MUNICIPAIS - JOINVILLE/SC  
 CARDÁPIO ESCOLA INTEGRAL  
 Período: 30/04 à 25/05/2018

DIABETES

21/05 à 25/05 (16ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Café da manhã</b>	Frutas picadas (laranja, abacaxi, maçã) com canela	Pão fatiado integral (pronto) com queijo Suco de Abacaxi (feito na unidade) <u>SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u> Mamão	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco verde (couve com limão) <u>SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u> Tangerina	<u>VITAMINA DE BANANA SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u> <u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Cajú	Pão fatiado integral e linhaça (pronto) com queijo e tomate Suco de Abacaxi (feito na unidade) <u>SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u>
<b>Almoço</b>	Guisado Macarrão integral ao sugo Feijão Abóbora refogada Salada de vagem Salada de beterraba ralada Verduras da horta	Peixe à escabeche (Feito com filé de tilápia) Batata Doce Feijão Acelga refogada Salada de cenoura cozida Salada de pepino Verduras da horta	Ovo Cozido com Cheiro Verde da Horta Arroz Feijão Salada de alface com agrião Salada de tomate Verduras da horta	Iscas bovinas com inhame Macarrão integral ao sugo Feijão Salada de couve com laranja Salada de abóbora cozida Verduras da horta	Sardinhas com Batata Arroz Feijão Salada de abobrinha cozida Salada de tomate Verduras da horta
<b>Lanche da tarde</b>	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Suco de Limão (feito na unidade) <u>OU LARANJA SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u> Laranja	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Vitamina de Abacate <u>SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u> Maçã	Salada tropical (mamão, laranja, maçã, banana) salpicado com canela Biscoito salgado integral	<u>BISCOITO SALGADO INTEGRAL</u> Vitamina de Maçã <u>SEM ACÚCAR</u> Cajú	Abacaxi picado <u>SUCO DE LIMÃO OU UVA SEM ACÚCAR OU COM ADOCANTE</u> Biscoito salgado integral