



**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ**  
**FAIXA ETÁRIA: PRÉ ESCOLA (4 e 5 ANOS) E ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 ANOS)**

**Remessa 08- 11 de ABRIL a 06 de MAIO de 2022 – DIABÉTICOS**

DIAS SEMANAS		Segunda-feira Dia: 11/04	Terça-feira Dia: 12/04	Quarta-feira Dia: 13/04	Quinta-feira Dia: 14/04	Sexta-feira Dia: 15/04 FERIADO
	SEM 01 Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>MACARRÃO INTEGRAL à bolonhesa</li> <li>Salada mista de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite DESNATADO com café</li> <li>1 fatia de Pão INTEGRAL com margarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>ARROZ INTEGRAL</li> <li>Carne suína de panela</li> <li>Salada de repolho e cenoura</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Sanduíche de carne (FEITO COM PÃO INTEGRAL)</li> <li>SUCO DE ACEROLA COM ADOÇANTE</li> <li><math>\frac{1}{2}</math> Banana</li> </ul>	
		Segunda-feira Dia: 18/04	Terça-feira Dia: 19/04	Quarta-feira Dia: 20/04	Quinta-feira Dia: 21/04 FERIADO	Sexta-feira Dia: 22/04 RECESSO ESCOLAR
	SEM 02 Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta com carne moída ao molho</li> <li>Salada alface tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risoto ( COM ARROZ INTEGRAL) de frango</li> <li>Salada de vagem, cenoura e repolho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>Arroz</li> <li>Farofa de legumes com carne moída</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>		
		Segunda-feira Dia: 25/04	Terça-feira Dia: 26/04	Quarta-feira Dia: 27/04	Quinta-feira Dia: 28/04	Sexta-feira Dia: 29/04
	SEM 03 Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>MACARRÃO INTEGRAL ao molho de peito de frango picadinho</li> <li>Salada de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BOLO DIET (FEITO NA ESCOLA)</li> <li>Leite DESNATADO com café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>ARROZ INTEGRAL</li> <li>Carne bovina cubos</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biscoito salgado integral</li> <li>Iogurte de frutas <math>\frac{1}{2}</math> banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risoto (COM ARROZ INTEGRAL) de frango com mix de legumes</li> <li>Cabotiá refogado</li> <li>Salada de repolho e cenoura</li> </ul>
		Segunda-feira Dia: 02/05	Terça-feira Dia: 03/05	Quarta-feira Dia: 04/05	Quinta-feira Dia: 05/05	Sexta-feira Dia: 06/05
	SEM 04 Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>ARROZ INTEGRAL</li> <li>Carne moída refogada</li> <li>Salada de alface com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PÃO INTEGRAL c/margarina</li> <li>Suco natural de abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ARROZ INTEGRAL colorido e</li> <li>Íscas de carne ao sugo c/mandioca</li> <li>Salada de repolho com abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PÃO INTEGRAL</li> <li>Chá mate natural</li> <li>Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta com coxa/sobrecoxa de frango em molho</li> <li>salada de beterraba com cenoura</li> </ul>

Brocolis: se o produtor conseguir entregar, será feito na segunda e quarta semana. Cardápio sujeito a alterações, se as nutricionistas julgar necessário.

EVITE A REPETIÇÃO DE PRATO PARA UM MELHOR CONTROLE DA GLICEMIA (MELHOR CONTROLAR O DIABETES).