



**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 10 -06 de JUNHO a 01de JULHO de 2022 – DIABETES**

DIAS SEMANAS		Segunda-feira Dia: 06/06	Terça-feira Dia: 07/06	Quarta-feira Dia: 08/06	Quinta-feira Dia: 09/06	Sexta-feira Dia: 10/06
	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 COM ADOÇANTE</li> <li>• PÃO INTEGRAL com margarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz carreteiro ( COM ARROZ INTEGRAL)</li> <li>• Salada de vagem, cenoura</li> <li>• Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanduíche de carne COM PAO INTEGRAL</li> <li>• Suco de ACEROLA COM ADOÇANTE</li> <li>• maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto, arroz,</li> <li>• Carne suína de panela</li> <li>• Salada de repolho verde com cenoura ralada</li> </ul>
		Segunda-feira Dia: 13/06	Terça-feira Dia: 14/06	Quarta-feira Dia: 15/06	Quinta-feira Dia: 16/06	Sexta-feira Dia: 17/06
	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 com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risoto de frango ( COM ARROZ INTEGRAL) com mix de legumes</li> <li>• Salada de repolho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• 1 COLHER DE Farofa de carne moída com mix legumes e cenoura ralada</li> <li>• Laranja fatiada</li> </ul>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
		Segunda-feira Dia: 20/06	Terça-feira Dia: 21/06	Quarta-feira Dia: 22/06	Quinta-feira Dia: 23/06	Sexta-feira Dia: 24/06
	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 INTEGRAL COM ADOÇANTE</li> <li>• Leite DESNATADO COM CAFÉ E ADOÇANTE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão carioca</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Carne bovina cubos</li> <li>• Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanduíche de carne COM PAO INTEGRAL</li> <li>• chá mate natural COM ADOÇANTE</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Coxa de frango ao molho com legumes</li> <li>• Salada de repolho verde e cenoura</li> </ul>
		Segunda-feira Dia: 27/06	Terça-feira Dia: 28/06	Quarta-feira Dia: 29/06	Quinta-feira Dia: 30/06	Sexta-feira Dia: 01/07
	SEM 04 Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto, ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Carne moída refogada</li> <li>• Salada de alface com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PAO INTEGRAL c/margarina</li> <li>• Chá mate COM ADOÇANTE</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL e</li> <li>• Íscas de carne ao sugo</li> <li>• Salada mista</li> <li>• Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de feijão com MACARRÃO INTEGRAL e legumes</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>