



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

CARDÁPIOS ELABORADOS PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606

REMESSA 02- PERÍODO DE: 09 DE SETEMBRO A 04 DE OUTUBRO DE 2024

CARDÁPIO PADRÃO

DIAS/SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA DIA: 09/09	TERÇA-FEIRA DIA: 10/09	QUARTA-FEIRA DIA: 11/09	QUINTA FEIRA DIA: 12/09	SEXTA-FEIRA DIA: 13/09
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> Macarronada caseira com peito de frango ao molho de tomate Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> Café com leite Pão caseiro com margarina Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz carreteiro ou arroz branco e carne em cubos ao molho com temperos Salada de pepino japonês e tomate Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Sanduíche de carne (pão de lanche e carne moída ao molho) Suco de uva integral sem açúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) Arroz branco Salada de repolho com cenoura ralados Laranja fatiada
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 16/09	TERÇA-FEIRA DIA: 17/09	QUARTA-FEIRA DIA: 18/09	QUINTA FEIRA DIA: 19/09	SEXTA-FEIRA DIA: 20/09
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> Polenta cremosa Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos Salada alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Risoto de frango com mix de legumes ou arroz branco com coxa e sobrecoxa de frango ao molho Salada de beterraba Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão preto Arroz Branco Farofa de legumes com carne moída Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Biscoito salgado integral Iogurte de frutas Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Carne bovina em cubos ao molho com temperos Purê de batata Salada de repolho com cenoura ralados
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 23/09	TERÇA-FEIRA DIA: 24/09	QUARTA-FEIRA DIA: 25/09	QUINTA FEIRA DIA: 26/09	SEXTA-FEIRA DIA: 27/09
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> Macarrão parafuso ao sugo (molho de tomate). Carne moída refogada com temperos e mix de legumes Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> Bolacha caseira Café com leite Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Arroz Branco Carne bovina em cubos ao molho com temperos Salada de pepino japonês com tomate Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Sanduíche de carne moída (pão de lanche e carne moída ao molho) Chá mate natural ou chá de erva doce Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Coxa e sobrecoxa de frango ao molho Mandioca cozida Salada de repolho e cenoura
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 30/09	TERÇA-FEIRA DIA: 01/10	QUARTA-FEIRA DIA: 02/10	QUINTA FEIRA DIA: 03/10	SEXTA-FEIRA DIA: 04/10
SEM 04	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> Feijão preto Arroz Branco Carne moída refogada com cheiro verde e temperos Salada de alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Bolo de fubá Chá de ervas Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Iscas bovinas Batata em molho Salada de vagem e salada de cenoura cozidas (temperar separado) Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta cremosa Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos Salada mista de repolho (verde e roxo) Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrão espaguete com carne em cubos ao molho Salada de beterraba Melancia <p align="right"><i>Simone R. B. Brandini</i></p>

OBS: Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pela nutricionista, se e quando houver necessidade. Frutas e hortaliças poderão ter inversão de dia ofertado devido a ponto de maturação, mas terão a oferta na semana.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Semana 01	338	51,7	15,3	7,8
Semana 02	333	53,5	11,6	8,1



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

CARDÁPIOS ELABORADOS PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606

<i>Semana 03</i>	319	46,7	14	9,3
<i>Semana 04</i>	342	50,5	14,8	8,9
<i>Referências 20% das Necessidades diárias</i>	329	45-53	8-12	9-13