





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 03- PERÍODO DE: 07 DE OUTUBRO A 01 DE NOVEMBRO DE 2024

CARDÁPIO DIABETES

DIAS/SEMANAS	SEGUNDA-FEIRA DIA: 07/10	TERÇA-FEIRA DIA: 08/10	QUARTA-FEIRA DIA: 09/10	QUINTA FEIRA DIA: 10/10	SEXTA-FEIRA DIA: 11/10
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00 • MACARRÃO INTEGRAL com peito de frango ao molho de tomate • Salada de alface	• ARROZ INTEGRAL • Carne em cubos ao molho com temperos • Salada de pepino japonês e tomate • Banana	• Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) • ARROZ INTEGRAL • Salada de repolho com cenoura ralados • Laranja fatiada	• Sanduíche de carne COM PÃO INTEGRAL • Chá de ervas SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Melancia 	• Bolo simples INTEGRAL • Suco de uva integral SEM AÇÚCAR • Picolé saudável • MAÇÃ COM CASCA 
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 14/10	TERÇA-FEIRA DIA: 15/10	QUARTA-FEIRA DIA: 16/10	QUINTA FEIRA DIA: 17/10	SEXTA-FEIRA DIA: 18/10
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00 RECESSO ESCOLAR	• Polenta cremosa • Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos • Salada alface c/ tomate • Banana	• Feijão preto • Arroz INTEGRAL • Farofa de legumes com carne moída • Salada de beterraba • Laranja fatiada	• BISCOITO INTEGRAL • Iogurte de frutas ZERO AÇÚCAR • MAÇÃ COM CASCA	• ARROZ INTEGRAL • Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Purê de batata • Salada de repolho com cenoura ralados • Obs: PEDIR PARA A CRIANÇA ESCOLHER ENTRE O ARROZ OU O PURÊ
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 21/10	TERÇA-FEIRA DIA: 22/10	QUARTA-FEIRA DIA: 23/10	QUINTA FEIRA DIA: 24/10	SEXTA-FEIRA DIA: 25/10
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00 • MACARRÃO INTEGRAL ao sugo (molho de tomate). • Carne moída refogada com temperos e mix de legumes • Salada de alface	• BISCOITO COOKIES JASMINE ZERO AÇÚCAR OU BISCOITO SALGADO INTEGRAL • Café com leite SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Banana	• Feijão carioca • ARROZ INTEGRAL • Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Salada de pepino japonês com tomate • Laranja fatiada	• Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho) • Chá mate natural ou chá de erva doce SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • MAÇÃ COM CASCA	• ARROZ INTEGRAL • Coxa e sobrecoxa de frango ao molho • Batata doce • Salada de repolho e cenoura • Obs: PEDIR PARA A CRIANÇA ESCOLHER ENTRE O ARROZ OU A BATATA DOCE
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 28/10	TERÇA-FEIRA DIA: 29/10	QUARTA-FEIRA DIA: 30/10	QUINTA FEIRA DIA: 31/10	SEXTA-FEIRA DIA: 01/11
SEM 04	Lanche M: 9:00 T: 15:00 • Feijão preto • ARROZ INTEGRAL • Carne moída refogada com cheiro verde e temperos • Salada de alface com tomate	• Café com leite SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • PÃO INTEGRAL com margarina • Banana	• ARROZ INTEGRAL • Iscas bovinas • Batata em molho ou purê de batata • Salada de vagem e salada de cenoura cozidas (temperar separado) • Laranja fatiada • Obs: PEDIR PARA A CRIANÇA ESCOLHER ENTRE O ARROZ OU O PURÊ	• Polenta cremosa • Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos • Salada mista de repolho (verde e roxo) • MAÇÃ COM CASCA	• MACARRÃO INTEGRAL com carne em cubos • Salada de beterraba <i>Simone R. B. Brandini</i>

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.