





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 DISLIPIDEMIAS (COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS ELEVADOS)**

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>MACARRÃO INTEGRAL com peito de frango ao molho de tomate</li> <li>Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ARROZ INTEGRAL</li> <li>Carne em cubos ao molho com temperos</li> <li>Salada de pepino japonês e tomate</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos)</li> <li>ARROZ INTEGRAL</li> <li>Salada de repolho com cenoura ralados</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sanduíche de carne (PÃO INTEGRAL)</li> <li>Chá de ervas</li> <li>Melancia</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolo simples INTEGRAL</li> <li>Suco de uva integral SEM AÇÚCAR</li> <li>Picolé saudável</li> <li>Maçã COM CASCA</li> </ul> 
		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	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta cremosa</li> <li>Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos</li> <li>Salada alface c/ tomate</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>ARROZ INTEGRAL</li> <li>Farofa de legumes com carne moída</li> <li>Salada de beterraba</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biscoito INTEGRAL</li> <li>Iogurte de frutas ZERO AÇÚCAR E ZERO GORDURA</li> <li>MAÇÃ COM CASCA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ARROZ INTEGRAL</li> <li>Carne bovina em cubos ao molho com temperos</li> <li>Purê de batata</li> <li>Salada de repolho com cenoura ralados</li> <li>PEDIR PARA A CRIANÇA ESCOLHER ENTRE O ARROZ E O PURÊ</li> </ul>
		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	<ul style="list-style-type: none"> <li>MACARRÃO INTEGRAL ao sugo (molho de tomate).</li> <li>Carne moída refogada com temperos e mix de legumes</li> <li>Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BISCOITO INTEGRAL OU BISCOITO COOKIES JASMINE ZERO AÇÚCAR</li> <li>Café com leite DESNATADO COM ADOÇANTE</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>ARROZ INTEGRAL</li> <li>Carne bovina em cubos ao molho com temperos</li> <li>Salada de pepino japonês com tomate</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho)</li> <li>Chá mate natural ou chá de erva doce COM ADOÇANTE</li> <li>Maçã COM CASCA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ARROZ INTEGRAL</li> <li>Coxa e sobrecoxa de frango ao molho</li> <li>Batata doce</li> <li>Salada de repolho e cenoura</li> <li>PEDIR PARA A CRIANÇA ESCOLHER ENTRE O ARROZ E A BATATA DOCE</li> </ul>
		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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>ARROZ INTEGRAL</li> <li>Carne moída refogada com cheiro verde e temperos</li> <li>Salada de alface com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Café com leite DESNATADO COM ADOÇANTE</li> <li>PÃO INTEGRAL PURO</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ARROZ INTEGRAL</li> <li>Iscas bovinas</li> <li>Batata em molho ou purê de batata</li> <li>Salada de vagem e salada de cenoura cozidas (temperar separado)</li> <li>Laranja fatiada</li> <li>PEDIR PARA A CRIANÇA ESCOLHER ENTRE O ARROZ E O PURÊ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta cremosa</li> <li>Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos</li> <li>Salada mista de repolho (verde e roxo)</li> <li>Maçã COM CASCA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MACARRÃO INTEGRAL com carne em cubos</li> <li>Salada de beterraba</li> </ul> <p style="text-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.