





**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 INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

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 • Macarronada caseira com peito de frango ao molho de tomate • Salada de alface	• Arroz branco • Carne em cubos ao molho com temperos • Salada de pepino japonês e tomate • Banana	• Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) • Arroz branco • Salada de repolho com cenoura ralados • Laranja fatiada	• Sanduíche de carne • Chá de ervas  • Melancia	• Bolo simples (SEM LACTOSE FEITO NA ESCOLA). • Suco de uva integral • Picolé saudável • Maçã 
	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>	• Polenta cremosa • Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos • Salada alface c/ tomate • Banana	• Feijão preto • Arroz Branco • Farofa de legumes com carne moída • Salada de beterraba • Laranja fatiada	• BISCOITO COOKIES JASMINE • Iogurte de frutas ZERO LACTOSE • Maçã	• Arroz branco • Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Purê de batatas COM LEITE ZERO LACTOSE • Salada de repolho com cenoura ralados
	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 parafuso ao sugo (molho de tomate). • Carne moída refogada com temperos e mix de legumes • Salada de alface	• BISCOITO COOKIES JASMINE OU BISCOITO DE ARROZ OU BISCOITO DE POLVILHO • Café com leite ZERO LACTOSE • Banana	• Feijão carioca • Arroz Branco • Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Salada de pepino japonês com tomate • Laranja fatiada	• Sanduíche de carne moída (pão de lanche e carne moída ao molho) • Chá mate natural ou chá de erva doce • Maçã	• Arroz branco • Coxa e sobrecoxa de frango ao molho • Batata doce • Salada de repolho e cenoura
	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 Branco • Carne moída refogada com cheiro verde e temperos • Salada de alface com tomate	• Café com leite ZERO LACTOSE • Pão caseiro com DOCE DE FRUTAS • Banana	• Arroz branco • Iscas bovinas • Batata em molho ou purê de batata COM LEITE ZERO LACTOSE • Salada de vagem e salada de cenoura cozidas (temperar separado) • Laranja fatiada	• Polenta cremosa • Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos • Salada mista de repolho (verde e roxo) • Maçã	• Macarronada 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.