



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 04- PERÍODO DE: 04 DE NOVEMBRO A 04 DE 13 DE DEZEMBRO DE 2024

CARDÁPIO PADRÃO

DIAS/SEMANAS	SEGUNDA-FEIRA DIA: 04/11	TERÇA-FEIRA DIA: 05/11	QUARTA-FEIRA DIA: 06/11	QUINTA FEIRA DIA: 07/11	SEXTA-FEIRA DIA: 08/11
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarronada caseira com peito de frango ao molho de tomate</li> <li>• Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café com leite</li> <li>• Pão caseiro com margarina</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz carreteiro ou arroz branco e carne em cubos ao molho com temperos</li> <li>• Salada de pepino japonês e tomate</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanduíche de carne (pão de lanche e carne moída ao molho)</li> <li>• Suco de uva integral sem açúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos)</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Salada de repolho com cenoura ralados</li> <li>• Laranja fatiada</li> </ul>
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 11/11	TERÇA-FEIRA DIA: 12/11	QUARTA-FEIRA DIA: 13/11	QUINTA FEIRA DIA: 14/11	SEXTA-FEIRA DIA: 15/11
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00 <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 com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risoto de frango com mix de legumes ou arroz branco com coxa e sobrecoxa de frango ao molho</li> <li>• salada de beterraba</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz Branco</li> <li>• Farofa de legumes com carne moída</li> <li>• Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscoito salgado de gergelin</li> <li>• Iogurte de frutas</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<b>FERIADO</b>
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 18/11	TERÇA-FEIRA DIA: 19/11	QUARTA-FEIRA DIA: 20/11	QUINTA FEIRA DIA: 21/11	SEXTA-FEIRA DIA: 22/11
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrão parafuso 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>• Sanduíche de carne moída (pão de lanche e carne moída ao molho)</li> <li>• Chá mate natural ou chá de erva doce</li> <li>• Banana</li> </ul>	<b>Feriado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Arroz Branco</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>• Arroz branco</li> <li>• Coxa e sobrecoxa de frango ao molho</li> <li>• Mandioca cozida</li> <li>• Salada de repolho e cenoura</li> <li>• Maçã</li> </ul>
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 25/11	TERÇA-FEIRA DIA: 26/11	QUARTA-FEIRA DIA: 27/11	QUINTA FEIRA DIA: 28/11	SEXTA-FEIRA DIA: 29/11
SEM 04	Lanche M: 9:00 T: 15:00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz Branco</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>• Bolo de fubá</li> <li>• Chá de ervas</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Iscas bovinas</li> <li>• Batata em molho</li> <li>• Salada de vagem e salada de cenoura cozidas (temperar separado)</li> <li>• Laranja fatiada</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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrão espaguete com carne em cubos ao molho</li> <li>• Salada de beterraba</li> <li>• Melancia</li> </ul>



**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

		SEGUNDA-FEIRA DIA: 02/12	TERÇA-FEIRA DIA: 03/12	QUARTA-FEIRA DIA: 04/12	QUINTA FEIRA DIA: 05/12	SEXTA-FEIRA DIA:06/12
SEM 05	Lanche M: 9:00  T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrão parafuso 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>• Bolacha caseira</li> <li>• Café com leite</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Arroz Branco</li> <li>• Carne bovina em cubos ao molho com temperos</li> <li>• Purê de batatas</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 de lanche e carne moída ao molho)</li> <li>• Suco de uva integral</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Coxa e sobrecoxa de frango ao molho</li> <li>• Salada de repolho e cenoura</li> </ul>
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 09/12	TERÇA-FEIRA DIA: 10/12	QUARTA-FEIRA DIA: 11/12	QUINTA FEIRA DIA: 12/12	SEXTA-FEIRA DIA:13/12
SEM 06	Lanche M: 9:00  T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta cremosa</li> <li>• Frango ao molho de tomate</li> <li>• Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café com leite</li> <li>• Biscoito integral</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz carreteiro ou arroz branco e carne em cubos ao molho com temperos</li> <li>• Salada de mista</li> <li>• Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cardápio saudável livre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cardápio saudável livre</li> </ul>

**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
Semana 03	319	46,7	14	9,3
Semana 04	342	50,5	14,8	8,9
Semana 05	319	46,7	14	9,3
Referências 20% das Necessidades diárias	329	45-53	8-12	9-13

Simone R. B. Brandini