



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 06- PERÍODO DE: 10 DE MARÇO A 04 DE ABRIL DE 2025

**CARDÁPIO DIABETES**

DIAS SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA DIA: 10/03	TERÇA-FEIRA DIA: 11/03	QUARTA-FEIRA DIA: 12/03	QUINTA FEIRA DIA: 13/03	SEXTA-FEIRA DIA: 14/03
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>• Café com leite SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>• PÃO INTEGRAL 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 (USAR ARROZ INTEGRAL)</li> <li>• Salada de tomate e pepino japônês</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanduíche de carne (PÃO INTEGRAL 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 INTEGRAL</li> <li>• Salada de repolho com cenoura ralada</li> <li>• Laranja fatiada</li> </ul>
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 17/03	TERÇA-FEIRA DIA: 18/03	QUARTA-FEIRA DIA: 19/03	QUINTA FEIRA DIA: 20/03	SEXTA-FEIRA DIA: 21/03
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 ou assado (USAR ARROZ INTEGRAL)</li> <li>• Salada de beterraba</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>• Laranja fatiada</li> <li>• Salada mista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscoito salgado INTEGRAL</li> <li>• Iogurte de frutas DIET ZERO AÇÚCAR</li> <li>• Maçã</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 (ESCOLHER ENTRE O ARROZ OU O PURÊ)</li> <li>• Salada de repolho com cenoura (ralados cru).</li> </ul>
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 24/03	TERÇA-FEIRA DIA: 25/03	QUARTA-FEIRA DIA: 26/03	QUINTA FEIRA DIA: 27/03	SEXTA-FEIRA DIA: 28/03
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 COOKIES INTEGRAL JASMINE</li> <li>• Café com leite SEM AÇÚCAR OU 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 japônês 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 SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Coxa e sobrecoxa de frango ao molho</li> <li>• Mandioca cozida (ESCOLHER ENTRE A MANDIOCA OU O ARROZ)</li> <li>• Salada de repolho e cenoura</li> </ul>
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 31/03	TERÇA-FEIRA DIA: 01/04	QUARTA-FEIRA DIA: 02/04	QUINTA FEIRA DIA: 03/04	SEXTA-FEIRA DIA: 04/04
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>• BOLO INTEGRAL FEITO NA ESCOLA</li> <li>• Chá de ervas SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Iscas bovinas</li> <li>• Batata em molho ou assada temperada com óleo e orégano (ESCOLHER ENTRE O ARROZ OU A BATATA)</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 INTEGRAL com carne em cubos ao molho</li> <li>• Salada de beterraba</li> <li>• Melancia</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.