



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 DISLIPIDEMIAS - COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS ELEVADOS

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"> MACARRÃO INTEGRAL com peito de frango ao molho de tomate Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> Café com LEITE DESNATADO Pão caseiro com margarina Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz carreteiro ou arroz branco e carne em cubos ao molho com temperos (USAR ARROZ INTEGRAL) Salada de tomate e pepino japonês Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Sanduíche de carne (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho) Suco de uva integral sem açúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) ARROZ INTEGRAL Salada de repolho com cenoura ralada Laranja fatiada
		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"> Polenta cremosa Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos Salada alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Risoto de frango com mix de legumes ou arroz branco com coxa e sobrecoxa de frango ao molho ou assado (USAR ARROZ INTEGRAL) Salada de beterraba Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão preto ARROZ INTEGRAL Farofa de legumes com carne moída Laranja fatiada Salada mista 	<ul style="list-style-type: none"> Biscoito SALGADO INTEGRAL Iogurte de frutas ZERO AÇÚCAR E ZERO GORDURA Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ INTEGRAL Carne bovina em cubos ao molho com temperos Purê de batata (ESCOLHER ENTRE O PURÊ OU O ARROZ) Salada de repolho com cenoura (ralados cru).
		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"> MACARRÃO INTEGRAL ao sugo (molho de tomate). Carne moída refogada com temperos e mix de legumes Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> BISCOITO COOKIES JASMINE INTEGRAL Café com leite DESNATADO Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca ARROZ BRANCO Carne bovina em cubos ao molho com temperos Salada de pepino japonês com tomate Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho) Chá mate natural ou chá de erva doce Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ INTEGRAL Coxa e sobrecoxa de frango ao molho Mandioca cozida (ESCOLHER ENTRE O ARROZ OU A MANDIOCA) Salada de repolho e cenoura
		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"> Feijão preto ARROZ INTEGRAL Carne moída refogada com cheiro verde e temperos Salada de alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> BOLO INTEGRAL SEM AÇÚCAR FEITO NA ESCOLA Chá de ervas Banana 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ INTEGRAL Iscas bovinas Batata em molho ou assada temperada com óleo e orégano (ESCOLHER ENTRE O ARROZ E A BATATA) Salada de vagem e salada de cenoura cozidas (temperar separado) Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta cremosa Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos Salada mista de repolho (verde e roxo) Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> MACARRÃO INTEGRAL com carne em cubos ao molho Salada de beterraba Melancia <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.