



**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 INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

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>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 ZERO LACTOSE</li> <li>Pão caseiro com DOCE DE FRUTAS</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 tomate e pepino japonês</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 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</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> <li>Salada mista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biscoito salgado de gergelim</li> <li>Iogurte de frutas ZERO LACTOSE</li> <li>Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Carne bovina em cubos ao molho com temperos</li> <li>Purê de batata COM LEITE ZERO LACTOSE</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 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 ZERO LACTOSE</li> <li>Café com LEITE ZERO LACTOSE</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>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>Chá mate natural ou chá de erva doce</li> <li>Maçã</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> </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 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 ZERO LACTOSE</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 ou assada temperada com óleo e orégano</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>

**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.

Simone R. B. Brandini