



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 PADRÃO

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"> Macarronada caseira com peito de frango ao molho de tomate Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> Café com leite Pão caseiro com margarina Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz carreteiro ou arroz branco e carne em cubos ao molho com temperos Salada de tomate e pepino japones Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Sanduíche de carne (pão de lanche 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 branco 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 Salada de beterraba Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão preto Arroz Branco Farofa de legumes com carne moída Laranja fatiada Salada mista 	<ul style="list-style-type: none"> Biscoito salgado de gergelim Iogurte de frutas Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Carne bovina em cubos ao molho com temperos Purê de batata 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 parafuso ao sugo (molho de tomate). Carne moída refogada com temperos e mix de legumes Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> Bolacha caseira Café com leite 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 de lanche e carne moída ao molho) Chá mate natural ou chá de erva doce Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Coxa e sobrecoxa de frango ao molho Mandioca cozida 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 Branco Carne moída refogada com cheiro verde e temperos Salada de alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Bolo de fubá Chá de ervas Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Iscas bovinas Batata em molho ou assada temperada com óleo e orégano 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 espaguete com carne em cubos ao molho Salada de beterraba Melancia

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.



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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
<i>Semana 01</i>	338	51,7	15,3	7,8
<i>Semana 02</i>	333	53,5	11,6	8,1
<i>Semana 03</i>	319	46,7	14	9,3
<i>Semana 04</i>	342	50,5	14,8	8,9
<i>Referências 20% das Necessidades diárias</i>	329	45-53	8-12	9-13

Simone R. B. Brandini