



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 10 - PERÍODO DE: 07 DE JULHO A DE 15 DE AGOSTO DE 2025 CARDÁPIO TRIGLICERÍDEOS ELEVADOS

DIAS SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA DIA: 07/07	TERÇA-FEIRA DIA: 08/07	QUARTA-FEIRA DIA: 09/07	QUINTA FEIRA DIA: 10/07	SEXTA-FEIRA DIA: 11/07
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO INTEGRAL com carne moída ao molho de tomate • Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> • Café com LEITE DESNATADO SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • PÃO INTEGRAL com margarina • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz carreteiro (USAR ARROZ INTEGRAL) • Ou • ARROZ INTEGRAL • Carne em cubos ao molho com temperos • 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
RECESSO DE 14/07 A 25/07 /2025						
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 28/07	TERÇA-FEIRA DIA: 29/07	QUARTA-FEIRA DIA: 30/07	QUINTA FEIRA DIA: 31/07	SEXTA-FEIRA DIA: 01/08
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão preto • ARROZ INTEGRAL • Farofa de legumes com carne moída • Salada de tomate com alface 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta cremosa • Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos • Salada beterraba • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão carioca • ARROZ INTEGRAL • Coxa e sobrecoxa de frango assado • Salada mista (repolho verde e roxo) • Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO INTEGRAL • Chá de ervas SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Maçã COM CASCA 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Purê de batata • Salada de repolho com cenoura (ralados cru).
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 04/08	TERÇA-FEIRA DIA: 05/08	QUARTA-FEIRA DIA: 06/08	QUINTA FEIRA DIA: 07/08	SEXTA-FEIRA DIA: 08/08
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO INTEGRAL ao sugo (molho de tomate). • Picadinho de frango com temperos e mix de legumes • Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO SALGADO INTEGRAL OU BISCOITO COOKIES INTEGRAL OU PÃO INTEGRAL COM MARGARINA • Café com LEITE DESNATADO • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão preto • ARROZ INTEGRAL • Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Salada de pepino japonês com tomate • Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • Torta salgada INTEGRAL de frango ou carne moída • Chá mate natural ou chá de erva doce SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Maçã COM CASCA 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL • Coxa e sobrecoxa de frango ao molho • Mandioca cozida • Salada de repolho e cenoura • OBS: ESCOLHER ENTRE O ARROZ OU A MANDIOCA (VER A PREFERÊNCIA DA CRIANÇA)



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: 11/08	TERÇA-FEIRA DIA: 12/08	QUARTA-FEIRA DIA: 13/08	QUINTA FEIRA DIA: 14/08	SEXTA-FEIRA DIA: 15/08
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"> • Biscoito salgado integral • Iogurte de frutas ZERO AÇÚCAR E ZERO GORDURA • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL • Iscas bovinas • Batatinha assada temperada com óleo e orégano • Salada de vagem e salada de cenoura cozidas (temperar separado) • Laranja fatiada • OBS: ESCOLHER ENTRE O ARROZ OU A MANDIOCA (VER A PREFERÊNCIA DA CRIANÇA) 	<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) • Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO INTEGRAL com carne em cubos ao molho • Salada de beterraba OU • Sopa de legumes com carne bovina e MACARRÃO INTEGRAL • Maçã COM CASCA

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