



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 RT: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606

Remessa: 01/2025 - licitação nova (período de 01/09 a 26/09/2025) CARDÁPIO PADRÃO (fixar em local visível)

| DIAS SEMANAS | | SEGUNDA-FEIRA DIA: 01/09 | TERÇA-FEIRA DIA: 02/09 | QUARTA-FEIRA DIA: 03/09 | QUINTA FEIRA DIA: 04/09 | SEXTA-FEIRA DIA: 05/09 |
|--------------|-------------------------------|---|--|---|---|--|
| SEM 01 | 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"> Leite com café Pão caseiro com margarina Banana | <ul style="list-style-type: none"> Arroz carreteiro ou Arroz branco Carne em cubos ao molho com temperos Salada de pepino japonês e tomate | <ul style="list-style-type: none"> Torta salgada com frango ou carne moída e legumes Suco de uva integral sem açúcar Maçã | <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: 08/09 | TERÇA-FEIRA DIA: 09/09 | QUARTA-FEIRA DIA: 10/09 | QUINTA FEIRA DIA: 11/09 | SEXTA-FEIRA DIA: 12/09 |
| SEM 02 | Lanche M: 9:00 T: 15:00 | <ul style="list-style-type: none"> Feijão preto Arroz Branco Farofa de legumes com carne moída e ovos Salada de 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 branco Coxa e sobrecoxa de frango assada Salada de tomate E brócolis Laranja fatiada | <ul style="list-style-type: none"> Biscoito salgado integral Iogurte de frutas Maçã | <ul style="list-style-type: none"> Carne bovina em cubos ao molho com temperos Purê de batata Salada de repolho com cenoura Melancia |
| SEM 03 | | SEGUNDA-FEIRA DIA: 15/09 | TERÇA-FEIRA DIA: 16/09 | QUARTA-FEIRA DIA: 17/09 | QUINTA FEIRA DIA: 18/09 | SEXTA-FEIRA DIA: 19/09 |
| | 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"> Cuca caseira Leite com café Banana | <ul style="list-style-type: none"> Feijão preto Arroz Branco Quibe de forma assado ou bolo de carne (ou carne moída refogadinha) Salada de pepino japonês com tomate Laranja fatiada | <ul style="list-style-type: none"> Sanduíche de carne moída (pão de lanche ou caseirinho da AF 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 Ou Arroz branco Escondidinho de mandioca com recheio de frango Salada de repolho e cenoura |



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 RT: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606

| SEM 04 | | SEGUNDA-FEIRA DIA: 22/09 | TERÇA-FEIRA DIA: 23/09 | QUARTA-FEIRA DIA: 24/09 | QUINTA FEIRA DIA: 25/09 | SEXTA-FEIRA DIA:26/09 |
|--------|-------------------------------|---|--|---|--|---|
| | Lanche M: 9:00 T: 15:00 | <ul style="list-style-type: none"> • Feijão carioca • Arroz Branco • Carne moída refogada com cheiro verde e temperos • Salada de alface com tomate | <ul style="list-style-type: none"> • Bolo caseiro (laranja) • Chá de erva • Banana | <ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Carne em cubos na pressão com temperos OU strogonoff fake • Batata rústica (s/ casca) assada • Salada de vagem e salada de cenoura • 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 iscas ao molho • Salada de beterraba • Melancia |

OBS: Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pelas nutricionistas, 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.

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal) | ENERGIA (KCAL) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|--|----------------|---------|---------|---------|
| Semana 01 | 324 | 46,4 | 14,8 | 8,8 |
| Semana 02 | 330 | 50,5 | 13,5 | 8,2 |
| Semana 03 | 349 | 52,3 | 15,1 | 8,8 |
| Semana 04 | 337 | 50,5 | 14,8 | 8,9 |
| Referências 20% das Necessidades diárias | 329 | 45-53 | 8-12 | 9-13 |

Simone R. B. Brandini