



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: 02/2025 - PERÍODO de 29/09 a 24/10/2025

**CARDÁPIO INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

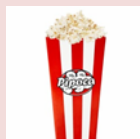
| DIAS SEMANAS |                               | SEGUNDA-FEIRA<br>DIA: 29/09                                                                                                                                                                                          | TERÇA-FEIRA<br>DIA: 30/09                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUARTA-FEIRA<br>DIA: 01/10                                                                                                                                                                                                                                                           | QUINTA FEIRA<br>DIA: 02/10                                                                                                                                                                                            | SEXTA-FEIRA<br>DIA: 03/10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEM 01       | Lanche<br>M: 9:00<br>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>LEITE ZERO LACTOSE com café</li> <li>Pão caseiro com margarina</li> <li>Banana</li> </ul>                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz carreteiro ou</li> <li>Arroz branco</li> <li>Carne em cubos ao molho com temperos</li> <li>Salada de pepino japonês e tomate</li> </ul>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Torta salgada de frango ou de carne moída e legumes USAR LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA</li> <li>Chá mate natural ou de ervas</li> <li>Maçã</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<br>DIA: 06/10                                                                                                                                                                                          | TERÇA-FEIRA<br>DIA: 07/10                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUARTA-FEIRA<br>DIA: 08/10                                                                                                                                                                                                                                                           | QUINTA FEIRA<br>DIA: 09/10                                                                                                                                                                                            | SEXTA-FEIRA<br>DIA: 10/10<br><b>LANCHE ESPECIAL DIA DAS CRIANÇAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| SEM 02       | Lanche<br>M: 9:00<br>T: 15:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Biscoito salgado integral</li> <li>Iogurte de frutas ZERO LACTOSE</li> <li>Maçã</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Carne bovina em cubos ao molho com temperos</li> <li>Purê de batata COM LEITE ZERO LACTOSE E SEM MANTEIGA</li> <li>Salada de alface</li> <li>Melancia</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Arroz branco</li> <li>Coxa e sobrecoxa de frango assada</li> <li>Salada de tomate E brócolis</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pão caseirinho com carne moída</li> <li>Suco de uva sem açúcar</li> <li>Banana</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>BOLO CASEIRO COM <b>LEITE ZERO LACTOSE</b></li> <li>MESA COM FRUTAS OU SALADA DE FRUTAS</li> <li>PICOLÉ FLORAÍ</li> </ul>   |



## 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

DURANTE A SEMANA DO DIA DAS CRIANÇAS TERÁ PIPOCA SALGADA E SAGU DE SUCO DE UVA EM TODAS AS ESCOLAS!! ALÉM DE ATIVIDADES PEDAGOGIAS E BRINCADEIRAS ESPECIAIS



NESSA SEMANA SEPARAMOS OS LANCHES PREFERIDOS DAS CRIANÇAS, PARA COMEMORARMOS DE FORMA ALEGRE E SAUDÁVEL O DIA DELES !!!

| SEM<br>03 |                               | SEGUNDA-FEIRA<br>DIA: 13/10                                                                                                                                                           | TERÇA-FEIRA<br>DIA: 14/10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUARTA-FEIRA<br>DIA: 15/10                                                                                                                      | QUINTA FEIRA<br>DIA: 16/10                                                                                                                                                                                     | SEXTA-FEIRA<br>DIA: 17/10                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Lanche<br>M: 9:00<br>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>Arroz branco</li> <li>Coxa e sobrecoxa de frango ao molho</li> <li>Mandioca cozida</li> </ul> <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco com escondidinho de mandioca com recheio de frango (FAZER O PURÊ COM LEITE ZERO LACTOSE E SEM MANTEIGA)</li> <li>Salada de repolho e cenoura</li> <li>Banana</li> </ul> | <b>FERIADO DIA PROFESSOR</b>                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bolacha caseira ZERO LACTOSE</li> <li>Leite ZERO LACTOSE com café</li> <li>Maçã</li> </ul>                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>Arroz Branco</li> <li>Quibe de forma assado ou bolo de carne (ou carne moída refogada) SEM QUEIJO</li> <li>Salada de pepino japonês com tomate</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>                                           |
| SEM<br>04 |                               | SEGUNDA-FEIRA<br>DIA: 20/10                                                                                                                                                           | TERÇA-FEIRA<br>DIA: 21/10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUARTA-FEIRA<br>DIA: 22/10                                                                                                                      | QUINTA FEIRA<br>DIA: 23/10                                                                                                                                                                                     | SEXTA-FEIRA<br>DIA: 24/10                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | Lanche<br>M: 9:00<br>T: 15:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</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>Cuca caseira ZERO LACTOSE</li> <li>Chá de erva</li> <li>Banana</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrão espaguete com carne em iscas ao molho</li> <li>Salada de beterraba</li> <li>Melancia</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>Arroz branco</li> <li>Carne em cubos na pressão com temperos OU stroganoff fake (FAZER SEPARADO COM LEITE ZERO LACTOSE)</li> <li>Batata rústica (s/ casca) assada</li> <li>Salada de vagem e salada de cenoura</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul> |

**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.

Simone R. B. Brandini