



CARDÁPIO DA Alimentação Escolar

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 DIABETES

DIAS SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA DIA: 29/09	TERÇA-FEIRA DIA: 30/09	QUARTA-FEIRA DIA: 01/10	QUINTA FEIRA DIA: 02/10	SEXTA-FEIRA DIA: 03/10
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO INTEGRAL 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 COM ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR • PÃO INTEGRAL com margarina • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz carreteiro COM ARROZ INTEGRAL ou • ARROZ INTEGRAL • Carne em cubos ao molho com temperos • Salada de pepino japonês e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Torta salgada de frango ou de carne moída e legumes (USAR FARINHA INTEGRAL NA MASSA) • Chá mate natural ou chá de ervas SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Maçã 	<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
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 06/10	TERÇA-FEIRA DIA: 07/10	QUARTA-FEIRA DIA: 08/10	QUINTA FEIRA DIA: 09/10	SEXTA-FEIRA DIA: 10/10 LANCHE ESPECIAL DIA DAS CRIANÇAS
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> • Biscoito salgado integral • Iogurte de frutas ZERO AÇÚCAR • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Purê de batata • Salada de alface • Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão carioca • ARROZ INTEGRAL • Coxa e sobrecoxa de frango assada • Salada de tomate E brócolis • Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL com carne moída • SUCO DE UVA SEM AÇÚCAR • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO CASEIRO COM AVEIA OU FARINHA INTEGRAL • MESA COM FRUTAS OU SALADA DE FRUTAS • PICOLÉ FLORAÍ  



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 03		SEGUNDA-FEIRA DIA: 13/10	TERÇA-FEIRA DIA: 14/10	QUARTA-FEIRA DIA: 15/10	QUINTA FEIRA DIA: 16/10	SEXTA-FEIRA DIA:17/10
	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO INTEGRAL com peito de frango ao molho de tomate • Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL • Coxa e sobrecoxa de frango ao molho • Mandioca cozida <p style="text-align: center;">Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL com escondidinho de mandioca com recheio de frango • Salada de repolho e cenoura <p>Banana</p> <p>OBS: SERVIR UMA QUANTIDADE MENOR DE ARROZ E ESCONDIDINHO OU PEDIR PARA A CRIANÇA ESCOLHER QUAL PREFERE</p>	FERIADO DIA PROFESSOR	<ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO SALGADO INTEGRAL OU BISCOITO INTEGRAL TIPO COOKIES • Leite com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão preto • ARROZ INTEGRAL • Quibe de forma assado ou bolo de carne (ou carne moída refogadinha) • Salada de pepino japonês com tomate • Laranja fatiada
SEM 04		SEGUNDA-FEIRA DIA: 20/10	TERÇA-FEIRA DIA: 21/10	QUARTA-FEIRA DIA: 22/10	QUINTA FEIRA DIA: 23/10	SEXTA-FEIRA DIA:24/10
	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão carioca • ARROZ INTEGRAL • Carne moída refogada com cheiro verde e temperos • Salada de alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL COM MARGARINA • Chá de ervas SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO INTEGRAL com carne em iscas ao molho • Salada de beterraba • Melancia 	<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"> • ARROZ INTEGRAL • Carne em cubos na pressão com temperos OU stroganoff fake • Batata rústica (s/ casca) assada • Salada de vagem e salada de cenoura • Laranja fatiada <p>OBS: SERVIR UMA QUANTIDADE MENOR DE ARROZ E BATATA OU PEDIR PARA A CRIANÇA ESCOLHER QUAL PREFERE</p>



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

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