



# 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 PADRÃO

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"> <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 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</li> <li>Chá mate natural ou chá 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 DIA: 06/10	TERÇA-FEIRA DIA: 07/10	QUARTA-FEIRA DIA: 08/10	QUINTA FEIRA DIA: 09/10	SEXTA-FEIRA DIA: 10/10 <b>LANCHE ESPECIAL DIA DAS CRIANÇAS</b>
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biscoito salgado integral</li> <li>Iogurte de frutas</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</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</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 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"> <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</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</li> <li>Leite 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 refogadinha)</li> <li>Salada de pepino japonês com tomate</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>
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"> <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</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 strogonoff fake</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.

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