



# 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 TRIGLICERÍDEOS ELEVADOS**

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 INTEGRAL 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 DESNATADO com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>• PÃO INTEGRAL com margarina</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz carreteiro (COM ARROZ INTEGRAL) ou</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</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 FARINHA INTEGRAL NA MASSA E LEITE DESNATADO OU ÁGUA)</li> <li>• Chá mate natural ou chá de ervas</li> <li>• Maçã COM CASCA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos)</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</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 <span style="color: red;">LANCHE ESPECIAL DIA DAS CRIANÇAS</span>
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscoito salgado integral</li> <li>• Iogurte de frutas ZERO AÇÚCAR E ZERO GORDURA</li> <li>• Maçã COM CASCA</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 INTEGRAL</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 INTEGRAL com carne moída</li> <li>• suco de uva SEM AÇÚCAR</li> <li>• Banana</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO CASEIRO usar farinha integral</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>• MACARRÃO INTEGRAL com peito de frango ao molho de tomate</li> <li>• Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Coxa e sobrecoxa de frango ao molho</li> <li>• Mandioca cozida</li> </ul> <p style="text-align: center;">Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 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>• BISCOITO SALGADO INTEGRAL OU PÃO INTEGRAL COM MARGARINA</li> <li>• LEITE DESNATADO com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>• Maçã COM CASCA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</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 INTEGRAL</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>• PÃO INTEGRAL COM MARGARINA</li> <li>• Chá de ervas SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO INTEGRAL 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 COM CASCA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL</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.

Simone R. B. Brandini