



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:05/2026 – Período de 04/02 a 06/03/2026)

## CARDÁPIO DIABETES

| DIAS SEMANAS |                               | SEGUNDA-FEIRA<br>DIA: 02/02                                                                                                                                        | TERÇA-FEIRA<br>DIA: 03/02                                                                                                                                                      | QUARTA-FEIRA<br>DIA: 04/02                                                                                                                                                                        | QUINTA FEIRA<br>DIA: 05/02                                                                                                                                                                                        | SEXTA-FEIRA<br>DIA: 06/02                                                                                                                                                                           |
|--------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEM 01       | Lanche<br>M: 9:00<br>T: 15:00 | ESTUDO E PLANEJAMENTO                                                                                                                                              | ESTUDO E PLANEJAMENTO                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>PÃO CASEIRO INTEGRAL com margarina</li> <li>Banana</li> </ul> <b>INÍCIO DAS AULAS</b>                   | <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>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Torta salgada com frango ou carne moída e legumes USAR FARINHA INTEGRAL NA MASSA</li> <li>Suco de uva integral sem açúcar</li> <li>Maçã COM CASCA</li> </ul> |
|              |                               | SEGUNDA-FEIRA<br>DIA: 09/02                                                                                                                                        | TERÇA-FEIRA<br>DIA: 10/02                                                                                                                                                      | QUARTA-FEIRA<br>DIA: 11/02                                                                                                                                                                        | QUINTA FEIRA<br>DIA: 12/02                                                                                                                                                                                        | SEXTA-FEIRA<br>DIA: 13/02                                                                                                                                                                           |
| SEM 02       | Lanche<br>M: 9:00<br>T: 15:00 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>ARROZ INTEGRAL</li> <li>Farofa de legumes com carne moída e ovos</li> <li>Salada de alface</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta cremosa</li> <li>Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos</li> <li>Salada beterraba</li> <li>Banana</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>Biscoito salgado integral</li> <li>Iogurte de frutas SEM AÇÚCAR</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 repolho com cenoura</li> <li>Melancia</li> </ul>                      |
| SEM 03       |                               | SEGUNDA-FEIRA<br>DIA: 16/02                                                                                                                                        | TERÇA-FEIRA<br>DIA: 17/02                                                                                                                                                      | QUARTA-FEIRA<br>DIA: 18/02                                                                                                                                                                        | QUINTA FEIRA<br>DIA: 19/02                                                                                                                                                                                        | SEXTA-FEIRA<br>DIA: 20/02                                                                                                                                                                           |
|              | Lanche<br>M: 9:00<br>T: 15:00 | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                                    | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                                                | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho)</li> <li>Chá mate natural ou chá de erva doce SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>Maçã COM CASCA</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> <li>Salada de repolho e cenoura</li> </ul>                         |
| SEM 04       |                               | SEGUNDA-FEIRA<br>DIA: 23/02                                                                                                                                        | TERÇA-FEIRA<br>DIA: 24/02                                                                                                                                                      | QUARTA-FEIRA<br>DIA: 25/02                                                                                                                                                                        | QUINTA FEIRA<br>DIA: 26/02                                                                                                                                                                                        | SEXTA-FEIRA<br>DIA: 27/02                                                                                                                                                                           |
|              | Lanche<br>M: 9:00             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>ARROZ INTEGRAL</li> </ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bolo caseiro DE LARANJA COM FARINHA INTEGRAL</li> </ul>                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ARROZ INTEGRAL</li> <li>Strogonoff fake ( com iscas bovina)</li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>MACARRÃO INTEGRAL com carne em iscas ao molho</li> <li>Salada de beterraba</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> </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

|        |                               |                                                                                                                                             |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     |
|--------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | T: 15:00                      | <ul style="list-style-type: none"> <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>• Chá de erva SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>• Banana</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Batata rústica (s/ casca) assada</li> <li>• Salada de vagem e salada de cenoura</li> <li>• Laranja fatiada</li> </ul>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melancia</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada mista de repolho (verde e roxo)</li> <li>• Maçã COM CASCA</li> </ul>                                                |
| SEM 05 |                               | <b>SEGUNDA-FEIRA</b><br>DIA: 02/03                                                                                                          | <b>TERÇA-FEIRA</b><br>DIA: 03/03                                                                                                        | <b>QUARTA-FEIRA</b><br>DIA: 04/03                                                                                                                                                                                                                   | <b>QUINTA FEIRA</b><br>DIA: 05/03                                                                                                                                                  | <b>SEXTA-FEIRA</b><br>DIA: 06/03                                                                                                                                    |
|        | Lanche<br>M: 9:00<br>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>• PÃO INTEGRAL</li> <li>• Leite com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>• Banana</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> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Carne em cubos ao molho com temperos</li> <li>• Salada de repolho e tomate</li> <li>• Maçã COM CASCA</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Escondidinho de mandioca com recheio de frango</li> <li>• Salada de repolho e cenoura</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