



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 DISLIPIDEMIAS (COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS ELEVADOS)

DIAS SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA DIA: 02/02	TERÇA-FEIRA DIA: 03/02	QUARTA-FEIRA DIA: 04/02	QUINTA FEIRA DIA: 05/02	SEXTA-FEIRA DIA: 06/02
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00	ESTUDO E PLANEJAMENTO	ESTUDO E PLANEJAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CAFÉ (SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE) • PÃO INTEGRAL com uma camada fina de margarina • Banana 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • Torta salgada com frango ou carne moída e legumes FAZER COM FARINHA INTEGRAL • Suco de uva integral sem açúcar • Maçã COM CASCA
				INÍCIO DAS AULAS		
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 09/02	TERÇA-FEIRA DIA: 10/02	QUARTA-FEIRA DIA: 11/02	QUINTA FEIRA DIA: 12/02	SEXTA-FEIRA DIA: 13/02
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão preto • ARROZ INTEGRAL • Farofa de legumes com carne moída e ovos • Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta cremosa • Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos • Salada beterraba • Banana 	<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"> • Biscoito salgado INTEGRAL • Iogurte de frutas SEM GORDURA E SEM AÇÚCAR • Maçã COM CASCA 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Purê de batata USAR LEITE DESNATADO PARA O PREPARO DO PURÊ • Salada de repolho com cenoura • Melancia
SEM 03		SEGUNDA-FEIRA DIA: 16/02	TERÇA-FEIRA DIA: 17/02	QUARTA-FEIRA DIA: 18/02	QUINTA FEIRA DIA: 19/02	SEXTA-FEIRA DIA: 20/02
	Lanche M: 9:00 T: 15:00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho) • Chá mate natural ou chá de erva doce SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Maçã COM CASCA 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL • Coxa e sobrecoxa de frango ao molho • Mandioca cozida • Salada de repolho e cenoura



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

SEM 04		SEGUNDA-FEIRA DIA: 23/02	TERÇA-FEIRA DIA: 24/02	QUARTA-FEIRA DIA: 25/02	QUINTA FEIRA DIA: 26/02	SEXTA-FEIRA DIA: 27/02
	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"> • BOLO INTEGRAL • Chá de erva SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL • Strogonoff fake (com iscas bovina) • Batata rústica (s/ casca) assada • Salada de vagem e salada de cenoura • Laranja fatiada 	<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 COM CASCA
SEM 05		SEGUNDA-FEIRA DIA: 02/03	TERÇA-FEIRA DIA: 03/03	QUARTA-FEIRA DIA: 04/03	QUINTA FEIRA DIA: 05/03	SEXTA-FEIRA DIA: 06/03
	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"> • PÃO CASEIRO INTEGRAL COM UMA CAMADA FINA DE MARGARINA • LEITE DESNATADO COM CAFÉ (SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE) • Banana 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL • Carne em cubos ao molho com temperos • Salada de repolho e tomate • Maçã COM CASCA 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL • Escondidinho de mandioca com recheio de frango • Salada de repolho e cenoura

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