



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 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

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"> <li>• LEITE ZERO LACTOSE COM CAFÉ</li> <li>• Pão caseiro 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 branco</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 LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA</li> <li>• Suco de uva integral sem açúcar</li> <li>• Maçã</li> </ul>
		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"> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz Branco</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 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>• BISCOITO SALGADO GERGELIM</li> <li>• IOGURTE DE FRUTAS ZERO LACTOSE</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 USAR LEITE E MANTEIGA ZERO LACTOSE</li> <li>• Salada de repolho com cenoura</li> <li>• Melancia</li> </ul>
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"> <li>• Sanduíche de carne moída (pão caseirinho e carne moída ao molho)</li> <li>• Chá mate natural ou chá de erva doce</li> <li>• Maçã</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> <li>• Salada de repolho e cenoura</li> </ul>
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"> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Arroz Branco</li> <li>• Carne moída refogada com cheiro verde e temperos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolo caseiro (<b>laranja</b>)</li> <li>• Chá de erva</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Strogonoff fake ( com iscas bovina) USAR LEITE ZERO LACTOSE NO MOLHO</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> </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

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de alface com tomate</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>• Salada mista de repolho (verde e roxo)</li> <li>• Maçã</li> </ul>
SEM 05		<b>SEGUNDA-FEIRA DIA: 02/03</b>	<b>TERÇA-FEIRA DIA: 03/03</b>	<b>QUARTA-FEIRA DIA: 04/03</b>	<b>QUINTA FEIRA DIA: 05/03</b>	<b>SEXTA-FEIRA DIA: 06/03</b>
	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>• CUCA ZERO LACTOSE</li> <li>• LEITE ZERO LACTOSE COM CAFÉ</li> <li>• Banana</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Carne em cubos ao molho com temperos</li> <li>• Salada de repolho e tomate</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Escondidinho de mandioca com recheio de frango USAR LEITE ZERO LACTOSE E MANTEIGA SEM LACTOSE NA MASSA DO PURÊ</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