



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 PADRÃO (fixar em local visível)

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 com café Pão caseiro com margarina Banana INÍCIO DAS AULAS	<ul style="list-style-type: none"> Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) Arroz branco Salada de repolho com cenoura ralada Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Torta salgada com frango ou carne moída e legumes Suco de uva integral sem açúcar Maçã
		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 Branco 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 branco 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 Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Carne bovina em cubos ao molho com temperos Purê de batata 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 de lanche ou caseirinho da AF e carne moída ao molho) Chá mate natural ou chá de erva doce Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Coxa e sobrecoxa de frango ao molho Mandioca cozida Salada de repolho e cenoura
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 Branco Carne moída refogada com cheiro verde e temperos 	<ul style="list-style-type: none"> Bolo caseiro (laranja) Chá de erva Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Strogonoff fake (com iscas bovina) Batata rústica (s/ casca) assada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrão espaguete 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)



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

		• Salada de alface com tomate		• Salada de vagem e salada de cenoura • Laranja fatiada		• Maçã
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	• Macarronada caseira com peito de frango ao molho de tomate • Salada de alface	• Cuca caseira • Leite com café • Banana	• Feijão preto • Arroz Branco • Quibe de forma assado ou bolo de carne (ou carne moída refogadinha) • Salada de pepino japonês com tomate • Laranja fatiada	• Arroz branco • Carne em cubos ao molho com temperos • Salada de repolho e tomate • Maçã	• Arroz branco • 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.

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
Semana 05	349	52,3	15,1	8,8
Referências 20% das Necessidades diárias	329	45-53	8-12	9-13

Simone R. B. Brandini