



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: 06/2026 **CARDÁPIO INTOLERÂNCIA A LACTOSE** Período de 09/03 à 03/04/2026

DIAS SEMANAS	SEGUNDA-FEIRA DIA: 09/03	TERÇA-FEIRA DIA: 10/03	QUARTA-FEIRA DIA: 11/03	QUINTA FEIRA DIA: 12/03	SEXTA-FEIRA DIA: 13/03
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00 • Macarrão parafuso ao sugo (molho de tomate) • Carne moída refogada com temperos e mix de legumes • Salada de alface	• LEITE ZERO LACTOSE COM CAFÉ • Pão caseiro com margarina • Banana	• Arroz carreteiro ou • Arroz branco • Carne em cubos ao molho com temperos • Salada de pepino japonês e tomate	• Torta salgada com frango ou carne moída e legumes USAR LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA • Suco de uva integral sem açúcar • Maçã	• Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) • Arroz branco • Salada de repolho com cenoura ralada • Laranja fatiada
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 16/03	TERÇA-FEIRA DIA: 17/03	QUARTA-FEIRA DIA: 18/03	QUINTA FEIRA DIA: 19/03	SEXTA-FEIRA DIA: 20/03
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00 • Feijão preto • Arroz Branco • Farofa de legumes com carne moída e ovos • Salada de alface	• Polenta cremosa • Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos • Salada beterraba cozida • Banana	• Feijão carioca • Arroz branco • Coxa e sobrecoxa de frango assada • Salada de tomate e brócolis • Laranja fatiada	• BISCOITO SALGADO DE GERGELIM OU BISCOITO COOKIES • Iogurte de frutas ZERO LACTOSE • Maçã	• Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Purê de batata COM LEITE ZERO LACTOSE • Salada de repolho com cenoura • Melancia
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 23/03	TERÇA-FEIRA DIA: 24/03	QUARTA-FEIRA DIA: 25/03	QUINTA FEIRA DIA: 26/03	SEXTA-FEIRA DIA: 27/03
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00 • Macarronada caseira com peito de frango ao molho de tomate • Salada de alface	• PÃO CASEIRO COM DOCE DE FRUTAS • LEITE ZERO LACTOSE 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	• Sanduíche de pão caseirinho com carne moída • Chá mate natural ou chá de erva doce • Maçã	• Arroz branco • Coxa e sobrecoxa de frango ao molho • Mandioca cozida OU • Arroz branco com escondidinho de mandioca com recheio de frango • Salada de repolho e cenoura
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 30/03	TERÇA-FEIRA DIA: 31/03	QUARTA-FEIRA DIA: 01/04	QUINTA FEIRA DIA: 02/04	SEXTA-FEIRA DIA: 03/04
SEM 04	Lanche M: 9:00 T: 15:00 • Feijão carioca • Arroz Branco • Carne moída refogada com cheiro verde e temperos • Salada de alface com tomate	• Polenta cremosa • Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos • Salada mista de repolho (verde e roxo) • Banana	• Arroz branco • CARNE EM CUBOS na pressão com temperos • Batata rústica (s/ casca) assada • Salada de vagem e salada de cenoura • Melancia	• Bolo caseiro (cenoura) • Chá (erva doce , cidreira) • Maçã SOBREMESA: SAGU	FERIADO

OBS: Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pela nutricionista, se e quando houver necessidade. Frutas e hortaliças poderão ter inversão de dia ofertado devido ponto de maturação, mas terão a oferta na semana.

a

Simone R. B. Brandini