



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 COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS ELEVADOS** 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 INTEGRAL ao sugo (molho de tomate) - Carne moída refogada com temperos e mix de legumes - Salada de alface	- LEITE DESNATADO com café COM ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR - PÃO INTEGRAL com margarina - Banana	- Arroz carreteiro COM ARROZ INTEGRAL - ou - ARROZ INTEGRAL - Carne em cubos ao molho com temperos - Salada de pepino japonês e tomate	- Torta salgada com frango ou carne moída e legumes USAR FARINHA INTEGRAL - Suco de uva integral sem açúcar - Maçã COM CASCA	- Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) - ARROZ INTEGRAL - 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 INTEGRAL - 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 INTEGRAL - Coxa e sobrecoxa de frango assada - Salada de tomate e brócolis - Laranja fatiada	- Biscoito salgado integral - Iogurte de frutas ZERO AÇÚCAR - Maçã COM CASCA	- Carne bovina em cubos ao molho com temperos - Purê de batata - 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	- MACARRÃO INTEGRAL com peito de frango ao molho de tomate - Salada de alface	- PÃO INTEGRAL COM MARGARINA - LEITE DESNATADO com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE - Banana	- Feijão preto - ARROZ INTEGRAL - Quibe de forma assado ou bolo de carne (ou carne moída refogadinha) - Salada de pepino japonês com tomate - Laranja fatiada	- Sanduíche de PÃO INTEGRAL com carne moída - Chá mate natural ou chá de erva doce SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE - Maçã COM CASCA	- ARROZ INTEGRAL - Coxa e sobrecoxa de frango ao molho - Mandioca cozida OU - ARROZ INTEGRAL 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 INTEGRAL - 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 INTEGRAL - Carne em cubos na pressão com temperos OU strogonoff fake - Batata rústica (s/ casca) assada - Salada de vagem e salada de cenoura - Melancia	- Bolo caseiro (cenoura) USAR FARINHA INTEGRAL NA MASSA - Chá (erva doce OU cidreira) SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE - 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 a ponto de maturação, mas terão a oferta na semana.

Simone R. B. Brandini