



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: 07/2026 CARDÁPIO COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS ELEVADOS Período de 06/04 à 01/05/2026**

DIAS SEMANAS	SEGUNDA-FEIRA DIA: 06/04	TERÇA-FEIRA DIA: 07/04	QUARTA-FEIRA DIA: 08/04	QUINTA FEIRA DIA: 09/04	SEXTA-FEIRA DIA: 10/04
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 SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • 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 NA MASSA • Suco de uva integral sem açúcar • Maçã	• Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) • ARROZ INTEGRAL • Salada de repolho com cenoura ralada • Laranja fatiada
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 13/04	TERÇA-FEIRA DIA: 14/04	QUARTA-FEIRA DIA: 15/04	QUINTA FEIRA DIA: 16/04	SEXTA-FEIRA DIA: 17/04
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 • Banana	• Feijão carioca • ARROZ INTEGRAL • Coxa e sobrecoxa de frango assada • Salada de tomate E brócolis • Laranja fatiada	• Biscoito salgado integral • Iogurte de frutas DESNATADO E SEM AÇÚCAR • Maçã	• Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Purê de batata • Salada de repolho com cenoura • Melancia
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 20/04	TERÇA-FEIRA DIA: 21/04	QUARTA-FEIRA DIA: 22/04	QUINTA FEIRA DIA: 23/04	SEXTA-FEIRA DIA: 24/04
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00 <b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>FERIADO</b>	• Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL carne moída ao molho) • Chá mate natural ou chá de erva doce SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Maçã	• Feijão preto • ARROZ INTEGRAL • Quibe de forma assado ou bolo de carne (ou carne moída refogadinha) • Salada de pepino japonês com tomate • Laranja fatiada	• 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 • Melancia
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 27/04	TERÇA-FEIRA DIA: 28/04	QUARTA-FEIRA DIA: 29/04	QUINTA FEIRA DIA: 30/04	SEXTA-FEIRA DIA: 01/05
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	• Bolo caseiro ( <u>laranja</u> ) COM FARINHA INTEGRAL • Chá de erva SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • 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 • Laranja fatiada	• Polenta cremosa • Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos • Salada mista de repolho (verde e roxo) • Maçã	<b>FERIADO</b>

**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