



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: 08/2026 **CARDÁPIO DIABETES** Período de 04/05 a 05/06/2026

DIAS SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA DIA: 04/05	TERÇA-FEIRA DIA: 05/05	QUARTA-FEIRA DIA: 06/05	QUINTA FEIRA DIA: 09/04	SEXTA-FEIRA DIA: 07/05
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO INTEGRAL ao sugo (molho de tomate)</li> <li>• Carne moída refogada com temperos e mix de legumes</li> <li>• Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>• Pão caseiro INTEGRAL com margarina</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz carreteiro COM ARROZ INTEGRAL ou</li> <li>• Arroz INTEGRAL</li> <li>• Carne em cubos ao molho com temperos</li> <li>• Salada de pepino japonês e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Torta salgada com frango ou carne moída e legumes USAR FARINHA INTEGRAL</li> <li>• Suco de uva integral sem açúcar</li> <li>• Maçã COM CASCA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos)</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Salada de repolho com cenoura ralada</li> <li>• Laranja fatiada</li> </ul>
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 11/05	TERÇA-FEIRA DIA: 12/05	QUARTA-FEIRA DIA: 13/05	QUINTA FEIRA DIA: 14/05	SEXTA-FEIRA DIA: 15/05
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</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>• Melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão carioca</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</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 INTEGRAL</li> <li>• Iogurte de frutas ZERO AÇÚCAR</li> <li>• Maçã COM CASCA</li> </ul>	<b>Formação continuada para professores</b>
SEM 03		SEGUNDA-FEIRA DIA: 18/05	TERÇA-FEIRA DIA: 19/05	QUARTA-FEIRA DIA: 20/05	QUINTA FEIRA DIA: 21/05	SEXTA-FEIRA DIA: 22/05
	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<b>FERIADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BISCOITO INTEGRAL</li> <li>• Leite com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho)</li> <li>• Chá mate natural ou chá de erva doce SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</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 INTEGRAL</li> <li>• Coxa e sobrecoxa de frango ao molho</li> <li>• Mandioca cozida Ou</li> <li>• Arroz branco com escondidinho de mandioca com recheio de frango</li> <li>• Salada de repolho e cenoura</li> </ul>
SEM 04		SEGUNDA-FEIRA DIA: 25/05	TERÇA-FEIRA DIA: 26/05	QUARTA-FEIRA DIA: 27/05	QUINTA FEIRA DIA: 28/05	SEXTA-FEIRA DIA: 29/05
	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão carioca</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Carne moída refogada com cheiro verde e temperos</li> <li>• Salada de alface com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolo caseiro (<u>fubá</u>) USAR FARINHA INTEGRAL</li> <li>• Chá de ervas SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Carne em cubos na pressão com temperos OU stroganoff fake</li> <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>• Polenta cremosa</li> <li>• Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos</li> <li>• Salada mista de repolho (verde e roxo)</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO INTEGRAL</li> <li>• Carne em iscas ao molho de tomate</li> <li>• Salada de beterraba</li> <li>• Melancia</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

		SEGUNDA-FEIRA DIA: 01/06	TERÇA-FEIRA DIA: 02/06	QUARTA-FEIRA DIA: 03/06	QUINTA FEIRA DIA: 04/06	SEXTA-FEIRA DIA: 05/06
SEM 05	Lanche  M: 9:00  T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</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>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne bovina em cubos ao molho com temperos</li> <li>• Purê de batata</li> <li>• Salada de repolho com cenoura</li> <li>• Melancia</li> </ul>	<b>FERIADO</b>	<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*