



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: 09/2026 CARDÁPIO TRIGLICERÍDEOS E COLESTEROL ELEVADOS Período de 08/06 à 03/07/2026**

DIAS SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA DIA: 08/06	TERÇA-FEIRA DIA: 09/06	QUARTA-FEIRA DIA: 10/06	QUINTA FEIRA DIA: 11/06	SEXTA-FEIRA DIA: 12/06
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 DESNATADO com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>PÃO INTEGRAL com margarina</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz carreteiro ou USAR ARROZ INTEGRAL</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</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: 15/06	TERÇA-FEIRA DIA: 16/06	QUARTA-FEIRA DIA: 17/06	QUINTA FEIRA DIA: 18/06	SEXTA-FEIRA DIA: 19/06
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>Banana</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 E ZERO GORDURA</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>
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 22/06	TERÇA-FEIRA DIA: 23/06	QUARTA-FEIRA DIA: 24/06	QUINTA FEIRA DIA: 25/06	SEXTA-FEIRA DIA: 26/06
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>MACARRÃO INTEGRAL com peito de frango ao molho de tomate</li> <li>Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BISCOITO COOKIES INTEGRAL</li> <li>LEITE DESNATADO com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>Banana</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>Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL)</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>ARROZ INTEGRAL</li> <li>Coxa e sobrecoxa de frango ao molho</li> <li>Mandioca cozida Ou</li> <li>ARROZ INTEGRAL com escondidinho de mandioca com recheio de frango</li> <li>Salada de repolho e cenoura</li> </ul>
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 29/06	TERÇA-FEIRA DIA: 30/06	QUARTA-FEIRA DIA: 01/07	QUINTA FEIRA DIA: 02/07	SEXTA-FEIRA DIA: 03/07
SEM 04	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>cenoura</u>) USAR FARINHA INTEGRAL E NÃO COLOCAR MUITO AÇÚCAR NA MASSA</li> <li>Chá de erva 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 strogonoff 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 com iscas bovina ao molho de tomate</li> <li>Ou sopa de legumes com carne e MACARRÃO INTEGRAL</li> <li>Salada de beterraba</li> <li>Melancia</li> </ul>

**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