



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: 10/2026 CARDÁPIO ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV**

DIAS SEMANAS	SEGUNDA-FEIRA DIA: 06/07	TERÇA-FEIRA DIA: 07/07	QUARTA-FEIRA DIA: 08/07	QUINTA FEIRA DIA: 09/07	SEXTA-FEIRA DIA: 10/07
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	• CHÁ • Pão caseiro COM DOCE DE FRUTAS • 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 ÁGUA OU LEITE DE SOJA OU LEITE DE ARROZ 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
<b>RECESSO ESCOLAR DE 13/07 A 24/07/2026</b>					
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 27/07	TERÇA-FEIRA DIA: 28/07	QUARTA-FEIRA DIA: 29/07	QUINTA FEIRA DIA: 30/07	SEXTA-FEIRA DIA: 31/07
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 • Banana	• Feijão carioca • Arroz branco • Coxa e sobrecoxa de frango assada • Salada de tomate E brócolis • Laranja fatiada	• Biscoito salgado GERGELIM • BEBIDA DE SOJA OU VITAMINA DE BEBIDA DE SOJA COM FRUTAS OU CHÁ • Maçã	• Carne bovina em cubos ao molho com temperos • BATATAS AMASSADAS OU BATATA EM MOLHO • Salada de repolho com cenoura • Melancia
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 03/08	TERÇA-FEIRA DIA: 04/08	QUARTA-FEIRA DIA: 05/08	QUINTA FEIRA DIA: 06/08	SEXTA-FEIRA DIA: 07/08
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00 • Macarronada caseira com peito de frango ao molho de tomate • Salada de alface	• PÃO COM DOCE DE FRUTAS • CHÁ • Banana	• Feijão preto • Arroz Branco • Quibe de forma assado ou bolo de carne (ou carne moída refogada) • Salada de pepino japonês com tomate • Laranja fatiada	• Sanduíche de carne moída (pão de lanche ou caseirinho da AF e carne moída ao molho) • 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: 10/08	TERÇA-FEIRA DIA: 11/08	QUARTA-FEIRA DIA: 12/08	QUINTA FEIRA DIA: 13/08	SEXTA-FEIRA DIA: 14/08
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	• Bolo caseiro (laranja) • Chá de erva • Banana	• Arroz branco • Carne em cubos na pressão com temperos OU stroganoff 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	• Espaguete • Iscas de carne ao molho de tomate • Salada de beterraba • Melancia

**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