



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 DIABETES Período de 06/07 à 14/08/2026**

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 <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 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 NA MASSA</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>
<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 <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</li> <li>• Maçã COM CASCA</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: 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 <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>• PÃO INTEGRAL COM MARGARINA</li> <li>• Leite 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 refogada)</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 e carne moída ao molho)</li> <li>• Chá mate natural ou chá de erva doce</li> <li>• Maçã COM CASCA</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: 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 <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 COM FARINHA INTEGRAL E SEM AÇÚCAR</li> <li>• Chá de erva</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 COM CASCA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO INTEGRAL</li> <li>• Iscas de carne ao molho de tomate</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