



**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 INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

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 parafuso 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 ZERO LACTOSE com café</li> <li>Pão caseiro com margarina</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz carreteiro ou</li> <li>Arroz branco</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 LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA</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 branco</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 Branco</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 branco</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 DE GERGELIM</li> <li>Iogurte de frutas ZERO LACTOSE</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 COM LEITE ZERO LACTOSE</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>Macarronada caseira com peito de frango ao molho de tomate</li> <li>Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuca caseira ZERO LACTOSE</li> <li>LEITE ZERO LACTOSE com café</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>Arroz Branco</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 de lanche ou caseirinho da AF e carne moída ao molho)</li> <li>Chá mate natural ou chá de erva doce</li> <li>Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</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>
	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 Branco</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 (laranja)</li> <li>Chá de erva</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</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>Espaguete</li> <li>Isacas 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