



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 PADRÃO** (fixar em local visível) 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"> Macarrão parafuso ao sugo (molho de tomate) Carne moída refogada com temperos e mix de legumes Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> Leite com café Pão caseiro com margarina Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz carreteiro ou Arroz branco Carne em cubos ao molho com temperos Salada de pepino japonês e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Torta salgada com frango ou carne moída e legumes Suco de uva integral sem açúcar Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) Arroz branco Salada de repolho com cenoura ralada Laranja fatiada
RECESSO ESCOLAR DE 13/07 A 24/07/2026						
		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"> Feijão preto Arroz Branco Farofa de legumes com carne moída e ovos Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta cremosa Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos Salada beterraba Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Arroz branco Coxa e sobrecoxa de frango assada Salada de tomate E brócolis Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Biscoito salgado integral Iogurte de frutas Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Carne bovina em cubos ao molho com temperos Purê de batata 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	<ul style="list-style-type: none"> Macarronada caseira com peito de frango ao molho de tomate Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> Cuca caseira Leite com café Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão preto Arroz Branco Quibe de forma assado ou bolo de carne (ou carne moída refogada) Salada de pepino japonês com tomate Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Arroz Branco Carne moída refogada com cheiro verde e temperos Salada de alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Bolo caseiro (<u>laranja</u>) Chá de erva Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Carne em cubos na pressão com temperos OU strogonoff fake Batata rústica (s/ casca) assada Salada de vagem e salada de cenoura Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta cremosa Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos Salada mista de repolho (verde e roxo) Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguete Iscas de carne ao molho de tomate Salada de beterraba Melancia



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

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.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Semana 01	358	50,4	16,8	9,9
Semana 02	342	50,7	13,3	9,6
Semana 03	349	51,2	15,0	9,4
Semana 04	342	50,0	13,6	9,7
Referências FNDE/PNAE: 20% das Necessidades diárias	329	45-53	8-12	9-13

Simone R. B. Brandini