



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 TRIGLICERÍDEOS E COLESTEROL ELEVADO 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 INTEGRAL ao sugo (molho de tomate) Carne moída refogada com temperos e mix de legumes Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> LEITE DESNATADO com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE PÃO INTEGRAL com margarina Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz carreteiro COM ARROZ INTEGRAL ou ARROZ INTEGRAL 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 USAR FARINHA INTEGRAL NA MASSA Suco de uva integral sem açúcar Maçã COM CASCA 	<ul style="list-style-type: none"> Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) ARROZ INTEGRAL 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 INTEGRAL 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 INTEGRAL 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 ZERO GORDURA E ZERO AÇÚCAR Maçã COM CASCA 	<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"> MACARRÃO INTEGRAL com peito de frango ao molho de tomate Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> PÃO INTEGRAL COM MARGARINA Leite DESNATADO com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão preto ARROZ INTEGRAL 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 INTEGRAL e carne moída ao molho) Chá mate natural ou chá de erva doce Maçã COM CASCA 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ INTEGRAL Coxa e sobrecoxa de frango ao molho Mandioca cozida Ou ARROZ INTEGRAL 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 INTEGRAL Carne moída refogada com cheiro verde e temperos Salada de alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Bolo caseiro (laranja) USAR FARINHA INTEGRAL NA MASSA Chá de erva SEM AÇÚCAR Banana 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ INTEGRAL 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 COM CASCA 	<ul style="list-style-type: none"> MACARRÃO INTEGRAL 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