



**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ**  
**FAIXA ETÁRIA: PRÉ ESCOLA (4 e 5 ANOS) E ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 ANOS)**

**CARDÁPIO PARA ALUNOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

**Remessa 03- Período de 27 de setembro à 22 de outubro de 2021. ( CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SE, E QUANDO AS NUTRICIONISTAS JULGAR NECESSÁRIO)**

DIAS	SEMANAS	Segunda-feira Dia: 27/09	Terça-feira Dia: 28/09	Quarta-feira Dia: 29/09	Quinta-feira Dia: 30/09	Sexta-feira Dia: 01/10
	SEM 01 Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarronada caseira à bolonhesa</li> <li>Salada mista de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>LEITE ZERO LACTOSE com café</li> <li>Pão caseiro com creme vegetal (BECEL)</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz carreteiro</li> <li>Salada de vagem e cenoura e couve flor</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BOLO DE CENOURA</li> <li>Chá de frutas (abacaxi ou maçã)</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>Arroz branco</li> <li>Carne suína de panela</li> <li>Salada de repolho com cenoura ralada</li> </ul>
		<b>Segunda-feira Dia: 04/10</b>	<b>Terça-feira Dia: 05/10</b>	<b>Quarta-feira Dia: 06/10</b>	<b>Quinta-feira Dia: 07/10- DIA DAS CRIANÇAS</b>	<b>Sexta-feira Dia: 08/10</b>
	SEM 02 Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta com carne moída ao molho</li> <li>Salada alface com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risoto de frango com mix de legumes</li> <li>Salada de repolho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biscoito salgado integral</li> <li>IOGURTE ZERO LACTOSE</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sanduíche de carne</li> <li>Suco de uva integral ou polpa de frutas natural</li> <li>Maçã</li> <li>KIT DIA DAS CRIANÇAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Carne com legumes</li> <li>Salada mista de chuchu e cenoura, e brócolis</li> </ul>
		<b>Segunda-feira Dia: 11/10</b>	<b>Terça-feira Dia: 12/10</b>	<b>Quarta-feira Dia: 13/10</b>	<b>Quinta-feira Dia: 14/10</b>	<b>Sexta-feira Dia: 15/10</b>
	SEM 03 Lanche M: 9:00 T: 15:00	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Arroz</li> <li>Carne bovina ao sugo</li> <li>Batata</li> <li>Salada de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sanduíche de carne</li> <li>Suco de uva integral ou polpa de frutas natural</li> <li>Maçã</li> </ul>	<b>FERIADO</b>
		<b>Segunda-feira Dia: 18/10</b>	<b>Terça-feira Dia: 19/10</b>	<b>Quarta-feira Dia: 20/10</b>	<b>Quinta-feira Dia: 21/10</b>	<b>Sexta-feira Dia: 22/10</b>
	SEM 04 Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto, Arroz</li> <li>Carne moída refogada</li> <li>Salada de alface com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pão caseiro com creme vegetal (BECEL)</li> <li>Suco natural de abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz colorido e</li> <li>Íscas de carne ao sugo c/mandioca</li> <li>Salada de repolho com abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biscoito Cookies zero lactose (Jasmine)</li> <li>Chá mate</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta com coxa/sobrecoxa de frango em molho</li> <li>Salada de beterraba com cenoura</li> </ul>

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
<b>Semana 01</b>	<b>326,3</b>	<b>48,6</b>	<b>16,7</b>	<b>8,5</b>
<b>Semana 02</b>	<b>308,6</b>	<b>49,6</b>	<b>12,1</b>	<b>7,1</b>
<b>Semana 03</b>	<b>304,1</b>	<b>43,8</b>	<b>14,3</b>	<b>7,9</b>
<b>Semana 04</b>	<b>308,9</b>	<b>50,7</b>	<b>11,9</b>	<b>7,0</b>
<b>Referências 20% das Necessidades diárias</b>	<b>329</b>	<b>45-53</b>	<b>8-12</b>	<b>9-13</b>

**CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS:** Responsável Técnico (RT) SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e Quadro Técnico (QT): EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044