



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

Remessa 05- Pregão eletrônico –22 de novembro a 17 de dezembro de 2021

DIAS SEMANAS	Segunda-feira 22/11	Terça-feira Dia: 23/11	Quarta-feira Dia: 24/11	Quinta-feira Dia: 25/11	Sexta-feira Dia: 26/11
SEM 01 Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> Macarronada caseira à bolonhesa Salada mista de alface e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Leite com café Pão caseiro com margarina 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz carreteiro Salada de vagem com cenoura Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Sanduíche de carne Suco de uva integral sem açúcar Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão preto , arroz, Carne suína de panela Salada de repolho com cenoura ralada
	Segunda-feira Dia: 29/11	Terça-feira Dia: 30/11	Quarta-feira Dia: 01/12	Quinta-feira Dia: 02/12	Sexta-feira Dia: 03/12
SEM 02 Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> Polenta com carne moída ao molho Salada alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Risoto de frango com mix de legumes Salada de repolho 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão preto, arroz Farofa de legumes c/ carne moída Cabotiá refogado Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Biscoito salgado de gergelim Iogurte de frutas 1 maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Carne bovina em cubos Salada mista (chuchu e cenoura)
	Segunda-feira Dia: 06/12	Terça-feira Dia: 07/12	Quarta-feira Dia: 08/12	Quinta-feira Dia: 09/12	Sexta-feira Dia: 10/12
SEM 03 Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> Macarrão espaguete ao molho de peito de frango picadinho Salada de alface e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Bolo (de fubá ou cenoura ou laranja) Suco de morango natural (polpa) 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca , arroz Carne bovina cubos Purê de batatas Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Sanduíche de carne moída chá mate natural Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Risoto de frango Salada de repolho e cenoura
	Segunda-feira Dia: 13/12	Terça-feira Dia: 14/12	Quarta-feira Dia: 15/12	Quinta-feira Dia: 16/12	Sexta-feira Dia: 17/12
SEM 04 Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> Feijão preto, arroz Carne moída refogada Salada de alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Pão caseiro c/margarina Suco natural de abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz colorido e Íscas de carne ao sugo c/mandioca Salada de repolho Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta com coxa/sobrecoxa de frango em molho Salada de beterraba com cenoura 	<ul style="list-style-type: none"> Cardápio livre

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

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044