



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 06- PERÍODO DE 07 de FEVEREIRO a 11 de MARÇO de 2022

Cardápio para alunos DIABÉTICOS

DIAS SEMANAS		Segunda-feira Dia: 07/02	Terça-feira Dia: 08/02	Quarta-feira Dia: 09/02	Quinta-feira Dia: 10/02	Sexta-feira Dia: 11/02
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> Biscoito salgado integral IOGURTE DIET 1 maçã 	<ul style="list-style-type: none"> MACARRÃO INTEGRAL ao molho de peito de frango picadinho Salada mista de alface e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ INTEGRAL COM CARNE BOVINA Salada de vagem, cenoura e brócolis Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Sanduíche de PÃO INTEGRAL com carne 100 ML Suco de uva integral SEM AÇÚCAR ½ Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca ARROZ INTEGRAL Carne suína de panela Salada mista de tomate com repolho cenoura ralada
		Segunda-feira Dia: 14/02	Terça-feira Dia: 15/02	Quarta-feira Dia: 16/02	Quinta-feira Dia: 17/02	Sexta-feira Dia: 18/02
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> Polenta com carne moída ao molho Salada alface 	<ul style="list-style-type: none"> Risoto de frango (COM ARROZ INTEGRAL) com mix de legumes Salada mista de couve flor, cenoura e chuchu 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão preto ARROZ INTEGRAL Cabotidá refogado Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Leite com café SEM AÇÚCAR PÃO INTEGRAL com margarina Maçã COM CASCA 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ INTEGRAL Strogonoff bovino (sem creme de leite) Salada de repolho com tomate
		Segunda-feira Dia: 21/02	Terça-feira Dia: 22/02	Quarta-feira Dia: 23/02	Quinta-feira Dia: 24/02	Sexta-feira Dia: 25/02
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> MACARRÃO INTEGRAL com carne moída Salada de alface e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> BOLO DIET (FEITO COM FARINHA INTEGRAL E ADOÇANTE) 100 ML DE Suco natural de acerola SEM AÇÚCAR 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão preto ARROZ INTEGRAL Carne bovina cubos Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Sanduíche de PÃO INTEGRAL com carne Chá mate natural gelado COM ADOÇANTE ½ Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Risoto de frango (COM ARROZ INTEGRAL) Salada de repolho e cenoura
		Segunda-feira Dia: 28/02	Terça-feira Dia: 01/03	Quarta-feira Dia: 02/03	Quinta-feira Dia: 03/03	Sexta-feira Dia: 04/03
SEM 04	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> RECESSO ESCOLAR 	<ul style="list-style-type: none"> FERIADO 	<ul style="list-style-type: none"> RECESSO ESCOLAR 	<ul style="list-style-type: none"> Mandioca cozida OU ARROZ INTEGRAL Carne moída ao molho Salada de alface com tomate Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta com coxa/sobrecoxa de frango em molho Salada de beterraba com cenoura
		Segunda-feira Dia: 07/03	Terça-feira Dia: 08/03	Quarta-feira Dia: 09/03	Quinta-feira Dia: 10/03	Sexta-feira Dia: 11/03
SEM 05	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> Feijão preto ARROZ INTEGRAL Carne moída refogada Salada de alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> PÃO INTEGRAL com margarina Suco de abacaxi SEM AÇÚCAR ou 1 FATIA DE ABACAXI (melhor a fruta do que o suco) 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ INTEGRAL colorido (LEGUMES) e Íscas de carne ao sugo Salada de repolho Abacaxi em pedaços 	<ul style="list-style-type: none"> BISCOITO INTEGRAL Chá mate natural COM ADOÇANTE Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta com coxa/sobrecoxa de frango em molho Salada de beterraba com cenoura