



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 07- 14 de MARÇO a 08 de ABRIL de 2022

DIABÉTICOS

DIAS SEMANAS		Segunda-feira Dia: 14/03	Terça-feira Dia: 15/03	Quarta-feira Dia: 16/03	Quinta-feira Dia: 17/03	Sexta-feira Dia: 18/03
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none">MACARRÃO INTEGRAL à bolonhesaSalada mista de alface e tomate	<ul style="list-style-type: none">Leite DESNATADO com caféPão INTEGRAL com margarina	<ul style="list-style-type: none">Arroz (INTEGRAL) carreiteiroSalada de vagem, cenoura e brócolis½ Laranja fatiada	<ul style="list-style-type: none">Sanduíche de carne FEITO COM PÃO INTEGRALSuco de uva integral sem açúcar½ Banana	<ul style="list-style-type: none">Feijão pretoARROZ INTEGRALCarne suína de panelaSalada de repolho com cenoura ralada
		Segunda-feira Dia: 21/03	Terça-feira Dia: 22/03	Quarta-feira Dia: 23/03	Quinta-feira Dia: 24/03	Sexta-feira Dia: 25/03
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none">Polenta com carne moída ao molhoSalada alface com tomate	<ul style="list-style-type: none">Risoto de frango (FEITO COM ARROZ INTEGRAL) com mix de legumesCaboitá refogadaSalada de repolho	<ul style="list-style-type: none">Feijão pretoArroz INTEGRALFarofa de legumes c/ carne moída½ Laranja fatiada	<ul style="list-style-type: none">BISCOITO SALGADO DE GERGELIMIogurte de frutas DIETmaçã COM CASCA	<ul style="list-style-type: none">Arroz INTEGRALIscas de carne bovina ao sugoSalada de chuchu com cenoura
		Segunda-feira Dia: 28/03	Terça-feira Dia: 29/03	Quarta-feira Dia: 30/03	Quinta-feira Dia: 31/03	Sexta-feira Dia: 01/04
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none">MACARRÃO INTEGRAL ao molho de peito de frango picadinhoSalada de alface e tomate	<ul style="list-style-type: none">BOLO INTEGRAL COM AVEIA E ADOÇANTELeite DESNATADO com café e ADOÇANTE	<ul style="list-style-type: none">Feijão cariocaArroz INTEGRALCarne bovina cubos½ Laranja fatiada	<ul style="list-style-type: none">Sanduíche de carne moída (FEITO COM PÃO INTEGRAL)Chá mate natural½ Banana	<ul style="list-style-type: none">Risoto (FEITOCOM ARROZ INTEGRAL) de frangoSalada de repolho e cenoura
		Segunda-feira Dia: 04/04	Terça-feira Dia: 05/04	Quarta-feira Dia: 06/04	Quinta-feira Dia: 07/04	Sexta-feira Dia: 08/04
SEM 04	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none">Feijão pretoArroz INTEGRALCarne moída refogada com cheiro verdeSalada de alface com tomate	<ul style="list-style-type: none">Pão INTEGRAL c/margarina100 ML Suco natural de abacaxi NATURAL OU COM ADOÇANTE	<ul style="list-style-type: none">Arroz INTEGRAL colorido eÍscas de carne ao sugoSalada de repolhoAbacaxi em pedaço	<ul style="list-style-type: none">BISCOITO SALGADO INTEGRAL OU GERGELIM de açúcar mascavoChá mate COM ADOÇANTEMaçã COM CASCA	<ul style="list-style-type: none">Polenta com coxa/sobrecosta de frango em molhoSalada de beterraba com cenoura e brócolis

EVITAR A REPETIÇÃO DAS PORÇÕES, PARA QUE NÃO HAJA PICO GLICÊMICO