

## **ESCOLAS MUNICIPAIS - CARDÁPIO PADRÃO**

**FAIXA ETÁRIA: PRÉ ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL**



**FIXAR TODOS OS CARDÁPIOS EM LOCAL VISÍVEL PARA ALUNOS, PROFESSORES E COMUNIDADE ESCOLAR.**

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



**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 09- Pregão eletrônico – 09 de MAIO a 03 DE JUNHO de 2022 – CARDÁPIO PADRÃO**

DIAS	SEMANAS	Segunda-feira Dia: 09/05	Terça-feira Dia: 10/05	Quarta-feira Dia: 11/05	Quinta-feira Dia: 12/05	Sexta-feira Dia: 13/05 FERIADO
	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 com café</li> <li>Pão caseiro com margarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz carreteiro</li> <li>Salada de vagem e cenoura</li> </ul> (ou sopa de carne com arroz e legumes) <ul style="list-style-type: none"> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sanduíche de carne</li> <li>Suco de uva integral sem açúcar</li> <li>Banana</li> </ul>	<b>FERIADO</b>
		Segunda-feira Dia: 16/05	Terça-feira Dia: 17/05	Quarta-feira Dia: 18/05	Quinta-feira Dia: 19/05	Sexta-feira Dia: 20/05
	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>Cabotíá refogado</li> <li>Salada de repolho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>Arroz</li> <li>Farofa de couve com mix de legumes e carne moída</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biscoito salgado de gergelim</li> <li>Iogurte de frutas</li> <li>1 maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Cubos bovinos ao sugo e mix de legumes</li> <li>Salada de chuchu com cenoura</li> </ul>
		Segunda-feira Dia: 23/05	Terça-feira Dia: 24/05	Quarta-feira Dia: 25/05	Quinta-feira Dia: 26/05	Sexta-feira Dia: 27/05
	SEM 03 Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrão espaguete ao molho de peito de frango picadinho</li> <li>Salada de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolo (de fubá ou cenoura ou laranja)</li> <li>Leite com café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão</li> <li>Arroz</li> <li>Carne bovina cubos</li> <li>Purê de batatas</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sanduíche de carne moída chá mate natural</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risoto de frango</li> <li>Salada de repolho e cenoura e brócolis</li> </ul>
		Segunda-feira Dia: 30/05	Terça-feira Dia: 31/05	Quarta-feira Dia: 01/06	Quinta-feira Dia: 02/06	Sexta-feira Dia: 03/06
	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 c/margarina</li> <li>Chá mate</li> <li>Banana</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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolacha caseira de açúcar mascavo</li> <li>Chá mate</li> <li>Maçã</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>

*Cardápio sujeito a alterações, se as nutricionistas julgar necessário.*

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