

## ESCOLAS MUNICIPAIS

**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 10 - Pregão eletrônico – 06 de JUNHO a 01 de JULHO de 2022**

| DIAS | SEMANAS                                 | Segunda-feira<br>Dia: 06/06   | Terça-feira<br>Dia: 07/06  | Quarta-feira<br>Dia: 08/06   | Quinta-feira<br>Dia: 09/06  | Sexta-feira<br>Dia: 10/06   |
|------|---|---|--|--|---|---|
|      | SEM 01<br>Lanche M:<br>9:00<br>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, cenoura</li> <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>maçã</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto, arroz,</li> <li>Carne suína de panela</li> <li>Salada de repolho verde com cenoura ralada</li> </ul> |
|      |   | Segunda-feira<br>Dia: 13/06   | Terça-feira<br>Dia: 14/06  | Quarta-feira<br>Dia: 15/06   | Quinta-feira<br>Dia: 16/06  | Sexta-feira<br>Dia: 17/06   |
|      | SEM 02<br>Lanche M:<br>9:00<br>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>Feijão preto</li> <li>Arroz</li> <li>Farofa de carne moída com mix legumes e cenoura ralada</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul> | <b>FERIADO</b>  | <b>RECESSO ESCOLAR</b>  |
|      |   | Segunda-feira<br>Dia: 20/06   | Terça-feira<br>Dia: 21/06  | Quarta-feira<br>Dia: 22/06   | Quinta-feira<br>Dia: 23/06  | Sexta-feira<br>Dia: 24/06   |
|      | SEM 03<br>Lanche M:<br>9:00<br>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 carioca, 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</li> <li>chá mate natural</li> <li>banana</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Coxa de frango ao molho com legumes</li> <li>Salada de repolho verde e cenoura</li> </ul>    |
|      |   | Segunda-feira<br>Dia: 27/06   | Terça-feira<br>Dia: 28/06  | Quarta-feira<br>Dia: 29/06   | Quinta-feira<br>Dia: 30/06  | Sexta-feira<br>Dia: 01/07   |
|      | SEM 04<br>Lanche M:<br>9:00<br>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>Maçã</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz colorido e</li> <li>Íscas de carne ao sugo c/mandioca</li> <li>Salada mista</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de feijão com macarrão e legumes</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) |
|--|----------------|---------|---------|---------|
| 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