



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

### FAIXA ETÁRIA: PRÉ ESCOLA (4 e 5 ANOS) E ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 ANOS)

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

### DIABETES - Remessa 01- 01 de Agosto a 26 de Agosto de 2022

DIAS	SEMANAS	Segunda-feira Dia: 01/08	Terça-feira Dia: 02/08	Quarta-feira Dia: 03/08	Quinta-feira Dia: 04/08	Sexta-feira Dia: 05/08
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarronada INTEGRAL à bolonhesa</li> <li>Salada mista de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite DESNATADO com café E ADOÇANTE</li> <li>Pão INTEGRAL com margarina</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz carreteiro COM ARROZ INTEGRAL</li> <li>Salada de vagem, cenoura e brócolis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sanduíche de carne com PÃO INTEGRAL</li> <li>Suco de uva integral sem açúcar</li> <li>Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijoada saudável (feijão preto com carne suína)</li> <li>Arroz INTEGRAL</li> <li>Refogado de repolho com cenoura ralada</li> <li>Fatia de laranja</li> </ul>
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 (ARROZ INTEGRAL)</li> <li>Salada de repolho</li> <li>Banana</li> </ul> <p>(forno: arroz, coxa sobrecoxa assada com batatas doce ou inglesa)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>Arroz INTEGRAL</li> <li>OU</li> <li>Farofa de legumes c/ carne moída</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul> <p>Obs: escolher a farofa ou o arroz. Não consumir os dois carboidratos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biscoito salgado INTEGRAL</li> <li>Iogurte de frutas</li> <li>1 maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco INTEGRAL</li> <li>Isclas de carne bovina</li> <li>Cabotiá refogado</li> <li>Salada de chuchu com cenoura</li> </ul>
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrão INTEGRAL ao molho de peito de frango picadinho</li> <li>Salada de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolo INTEGRAL COM ADOÇANTE</li> <li>Leite DESNATADO com café E ADOÇANTE</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Arroz INTEGRAL</li> <li>OU</li> <li>Purê de batatas</li> <li>Carne bovina cubos</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul> <p>Obs: escolher o purê ou o arroz. Não consumir os dois carboidratos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sanduíche de carne moída COM PÃO INTEGRAL</li> <li>Chá mate natural COM ADOÇANTE</li> <li>Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risoto de frango COM ARROZ INTEGRAL</li> <li>Salada de repolho e cenoura</li> </ul>
SEM 04	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>Arroz INTEGRAL</li> <li>Carne moída refogada com cheiro verde</li> <li>Salada de alface com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de carne bovina com macarrão INTEGRAL e legumes</li> <li>Banana</li> </ul> <p>Forno: torta salgada com carne e legumes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz INTEGRAL</li> <li>Carne bovina em cubos ao sugo</li> <li>Salada de repolho</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolacha INTEGRAL</li> <li>Chá mate SEM AÇÚCAR</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>

**OBS:** Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pelas nutricionistas, se e quando houver necessidade. Frutas e hortaliças podem ter inversão de dia ofertado devido a ponto de maturação, mas terão a oferta na semana.

**EVITAR QUE A CRIANÇA REPITA A REFEIÇÃO PARA NÃO HAVER ALTERAÇÃO NOS NÍVEIS DE GLICOSE SANGUÍNEA. SÓ SERÁ PERMITIDO REPETIÇÃO DE VERDURAS E LEGUMES.**