



Cardápio

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

ESCOLAS MUNICIPAIS

FAIXA ETÁRIA: PRÉ ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL

FIXAR TODOS OS CARDÁPIOS EM LOCAL VISÍVEL PARA ALUNOS, PROFESSORES E COMUNIDADE ESCOLAR. DISPONÍVEL TAMBÉM NO PORTAL DA TRANSPARENCIA DO MUNICÍPIO

OBS: Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pelas nutricionistas, se e quando houver necessidade.

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

LICITAÇÃO -2022/2023



Cardápio

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

Remessa 05- Período de 21 de novembro a 16 de dezembro de 2022 - CARDÁPIO DIABETES

DIAS	SEMANAS	Segunda-feira Dia: 21/11	Terça-feira Dia: 22/11	Quarta-feira Dia: 23/11	Quinta-feira Dia: 24/11	Sexta-feira Dia: 25/11
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> MACARRÃO INTEGRAL à bolonhesa (Carne moída em molho) Salada mista de alface e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Leite com café COM ADOÇANTE Pão INTEGRAL com margarina ou nata Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão preto Arroz INTEGRAL Carne suína de panela refogada com temperos Salada de repolho Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Sanduíche de carne (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho) Suco de polpa de frutas ou suco de uva integral sem açúcar Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz carreteiro INTEGRAL (carne em cubos, arroz e legumes) Salada de vagem, chuchu e cenoura cozidas
		Segunda-feira Dia: 28/11	Terça-feira Dia: 29/11	Quarta-feira Dia: 30/11	Quinta-feira Dia: 01/12	Sexta-feira Dia: 02/12
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos Salada alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Risoto de frango com mix de legumes COM ARROZ INTEGRAL Salada de beterraba com cenoura cozidos Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão preto Arroz INTEGRAL Farofa de legumes com carne moída Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> BISCOITO SALGADO INTEGRAL Iogurte DIET Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz INTEGRAL Carne bovina em cubos ao molho com temperos Mandioca cozida Salada de repolho com cenoura ralada
		Segunda-feira Dia: 05/12	Terça-feira Dia: 06/12	Quarta-feira Dia: 07/12	Quinta-feira Dia: 08/12	Sexta-feira Dia: 09/12
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> Macarrão INTEGRAL ao molho de peito de frango picadinho Salada de alface e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Bolo INTEGRAL Leite com café COM ADOÇANTE Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Arroz INTEGRAL Carne bovina em cubos com temperos Purê de batatas Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho) Chá mate natural COM ADOÇANTE Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Risoto de frango e legumes USAR ARROZ INTEGRAL Salada de repolho e cenoura 1 fatia de melancia
		Segunda-feira Dia: 12/12	Terça-feira Dia: 13/12	Quarta-feira Dia: 14/12	Quinta-feira Dia: 15/12	Sexta-feira Dia: 16/12
SEM 04	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> Feijão preto Arroz INTEGRAL Carne moída refogada com cheiro verde e temperos Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> BISCOITO INTEGRAL Chá de ervas COM ADOÇANTE 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz INTEGRAL Carne bovina moída ao sugo (molho vermelho) Cabotiá refogado Salada de repolho Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> MACARRÃO INTEGRAL com carne bovina em cubos ao molho Salada de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos Salada mista

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

QUANDO HOUVER DOIS CARBOIDRATOS NO MESMO DIA (ARROZ E MANDIOCA, OU ARROZ E FAROFA OU ARROZ E PURÊ), SERVIR METADE DA PORÇÃO DE CADA UM PARA OS ALUNOS DIABÉTICOS.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Semana 01	348	51,8	16	9,7
Semana 02	325,8	52	11,7	8,3
Semana 03	334,8	49,2	14	9,3
Semana 04	326,3	50,4	13	8,2
Referências 20% das Necessidades diárias	329	45-53	8-12	9-13

Emmanueli M. Moreira

Simone R. B. Brandini