



**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 INTOLERÂNCIA A GLÚTEN**

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"> <li>MACARRÃO DE ARROZ OU SEM GLÚTEN à bolonhesa (Carne moída em molho)</li> <li>Salada mista de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite com café</li> <li>Pão SEM GLÚTEN com margarina ou nata</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>Arroz branco</li> <li>Carne suína de panela refogada com temperos</li> <li>Salada de repolho</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sanduíche de carne (PÃO SEM GLÚTEN e carne moída ao molho)</li> <li>Suco de polpa de frutas ou suco de uva integral sem açúcar</li> <li>Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz carreteiro (carne em cubos, arroz e legumes)</li> <li>Salada de vagem, chuchu e cenoura cozidas</li> </ul>
		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"> <li>Polenta</li> <li>Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos</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 beterraba com cenoura cozidos</li> <li>Banana</li> <li>ou forno: arroz, coxa sobrecoxa assada com batatas doce ou inglesa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>Arroz Branco</li> <li>Farofa de legumes com carne moída</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BISCOITO COOKIES JASMINE OU BISCOITO DE ARROZ</li> <li>Togurte de frutas</li> <li>Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Carne bovina em cubos ao molho com temperos</li> <li>Mandioca cozida</li> <li>Salada de repolho com cenoura ralada</li> </ul>
SEM 03		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
	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>MACARRÃO DE ARROZ OU SEM GLÚTEN ao molho de peito de frango picadinho</li> <li>Salada de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BOLO SEM GLÚTEN</li> <li>Leite com café</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Arroz Branco</li> <li>Carne bovina em cubos com temperos</li> <li>Purê de batatas</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sanduíche de carne moída (PÃO SEM GLÚTEN e carne moída ao molho)</li> <li>Chá mate natural</li> <li>Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risoto de frango e legumes</li> <li>Salada de repolho e cenoura</li> <li>1 fatia de melancia</li> </ul>
SEM 04		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
	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>Arroz Branco</li> <li>Carne moída refogada com cheiro verde e temperos</li> <li>Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BISCOITO COOKIES JASMINE OU BISCOITO DE ARROZ</li> <li>Chá de ervas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Carne bovina moída ao sugo (molho vermelho)</li> <li>Cabotiá refogado</li> <li>Salada de repolho</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrão DE ARROZ OU SEM GLÚTEN com carne bovina em cubos ao molho</li> <li>Salada de tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos</li> <li>Salada mista</li> </ul>

**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.

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