



**ESCOLAS MUNICIPAIS DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ FAIXA ETÁRIA: PRÉ ESCOLA (4 e 5 ANOS) E ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 ANOS)**

CARDÁPIOS ELABORADOS PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606

**REMESSA 02- PERÍODO DE: 09 DE SETEMBRO A 04 DE OUTUBRO DE 2024**

**CARDÁPIO DIABETES**

DIAS/SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA DIA: 09/09	TERÇA-FEIRA DIA: 10/09	QUARTA-FEIRA DIA: 11/09	QUINTA FEIRA DIA: 12/09	SEXTA-FEIRA DIA: 13/09
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO INTEGRAL com peito de frango ao molho de tomate</li> <li>• Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café com leite COM ADOÇANTE</li> <li>• PÃO INTEGRAL com margarina</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz carreteiro ou arroz branco e carne em cubos ao molho com temperos (USAR ARROZ INTEGRAL)</li> <li>• Salada de pepino japonês e tomate</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanduíche de carne (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho)</li> <li>• Suco de uva integral DILUÍDO sem açúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos)</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Salada de repolho com cenoura ralados</li> <li>• Laranja fatiada</li> </ul>
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 16/09	TERÇA-FEIRA DIA: 17/09	QUARTA-FEIRA DIA: 18/09	QUINTA FEIRA DIA: 19/09	SEXTA-FEIRA DIA: 20/09
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta cremosa</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 ou arroz branco com coxa e sobrecoxa de frango ao molho (USAR ARROZ INTEGRAL)</li> <li>• Salada de beterraba</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Farofa de legumes com carne moída</li> <li>• Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscoito salgado integral</li> <li>• Iogurte de frutas ZERO AÇÚCAR</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Carne bovina em cubos ao molho com temperos</li> <li>• Purê de batata</li> <li>• Salada de repolho com cenoura ralados</li> <li>• PEDIR PARA A CRIANÇA ESCOLHER ENTRE O PURÊ OU O ARROZ</li> </ul>
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 23/09	TERÇA-FEIRA DIA: 24/09	QUARTA-FEIRA DIA: 25/09	QUINTA FEIRA DIA: 26/09	SEXTA-FEIRA DIA: 27/09
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO INTEGRAL ao sugo (molho de tomate).</li> <li>• Carne moída refogada com temperos e mix de legumes</li> <li>• Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BISCOITO SALGADO INTEGRAL OU BISCOITO COOKIES JASMINE</li> <li>• Café com leite COM ADOÇANTE</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão carioca</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Carne bovina em cubos ao molho com temperos</li> <li>• Salada de pepino japonês com tomate</li> <li>• Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho)</li> <li>• Chá mate natural ou chá de erva doce COM ADOÇANTE</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Coxa e sobrecoxa de frango ao molho</li> <li>• Mandioca cozida</li> <li>• Salada de repolho e cenoura</li> <li>• PEDIR PARA A CRIANÇA ESCOLHER ENTRE O ARROZ OU A MANDIOCA</li> </ul>
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 30/09	TERÇA-FEIRA DIA: 01/10	QUARTA-FEIRA DIA: 02/10	QUINTA FEIRA DIA: 03/10	SEXTA-FEIRA DIA: 04/10
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 e temperos</li> <li>• Salada de alface com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO INTEGRAL FEITO NA ESCOLA</li> <li>• Chá de ervas COM ADOÇANTE</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Iscas bovinas</li> <li>• Batata em molho</li> <li>• Salada de vagem e salada de cenoura cozidas (temperar separado)</li> <li>• Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta cremosa</li> <li>• Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos</li> <li>• Salada mista de repolho (verde e roxo)</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO INTEGRAL com carne em cubos ao molho</li> <li>• Salada de beterraba</li> <li>• Melancia</li> </ul>

**OBS:** Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pela nutricionista, 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.

Simone R. B. Brandini