



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 03- PERÍODO DE: 07 DE OUTUBRO A 01 DE NOVEMBRO DE 2024

CARDÁPIO INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

DIAS/SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA DIA: 07/10	TERÇA-FEIRA DIA: 08/10	QUARTA-FEIRA DIA: 09/10	QUINTA FEIRA DIA: 10/10	SEXTA-FEIRA DIA: 11/10
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN com peito de frango ao molho de tomate</li> <li>• Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Carne em cubos ao molho com temperos</li> <li>• Salada de pepino japonês e tomate</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos)</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Salada de repolho com cenoura ralados</li> <li>• Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanduíche de carne COM PÃO SEM GLÚTEN</li> <li>• Chá de ervas</li> <li>• Melancia</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO MISTURA SEM GLÚTEN</li> <li>• Suco de uva integral</li> <li>• Picolé saudável</li> <li>• Maçã</li> </ul> 
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 14/10	TERÇA-FEIRA DIA: 15/10	QUARTA-FEIRA DIA: 16/10	QUINTA FEIRA DIA: 17/10	SEXTA-FEIRA DIA: 18/10
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<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 c/ tomate</li> <li>• Banana</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>• Salada de beterraba</li> <li>• Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BISCOITO DE ARROZ OU BISCOITO DE POLVILHO</li> <li>• Iogurte 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>• Purê de batata</li> <li>• Salada de repolho com cenoura ralados</li> </ul>
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 21/10	TERÇA-FEIRA DIA: 22/10	QUARTA-FEIRA DIA: 23/10	QUINTA FEIRA DIA: 24/10	SEXTA-FEIRA DIA: 25/10
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN 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 DE ARROZ OU BISCOITO DE POLVILHO</li> <li>• Café com leite</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Arroz Branco</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 SEM GLÚTEN e carne moída ao molho)</li> <li>• Chá mate natural ou chá de erva doce</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Coxa e sobrecoxa de frango ao molho</li> <li>• Batata doce</li> <li>• Salada de repolho e cenoura</li> </ul>
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 28/10	TERÇA-FEIRA DIA: 29/10	QUARTA-FEIRA DIA: 30/10	QUINTA FEIRA DIA: 31/10	SEXTA-FEIRA DIA: 01/11
SEM 04	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 com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café com leite</li> <li>• PÃO SEM GLÚTEN com margarina</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Iscas bovinas</li> <li>• Batata em molho ou purê de batata</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 SEM GLÚTEN com carne em cubos</li> <li>• Salada de beterraba</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>Simone R. B. Brandini</i></p>

**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.