





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"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN com peito de frango ao molho de tomate • Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Carne em cubos ao molho com temperos • Salada de pepino japonês e tomate • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) • Arroz branco • Salada de repolho com cenoura ralados • Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche de carne COM PÃO SEM GLÚTEN • Chá de ervas • Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO MISTURA SEM GLÚTEN • Suco de uva integral • Picolé saudável • Maçã 
		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	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta cremosa • Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos • Salada alface c/ tomate • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão preto • Arroz Branco • Farofa de legumes com carne moída • Salada de beterraba • Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO DE ARROZ OU BISCOITO DE POLVILHO • Iogurte de frutas • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Purê de batata • Salada de repolho com cenoura ralados
		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"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN ao sugo (molho de tomate). • Carne moída refogada com temperos e mix de legumes • Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO DE ARROZ OU BISCOITO DE POLVILHO • Café com leite • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão carioca • Arroz Branco • Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Salada de pepino japonês com tomate • Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche de carne moída (PÃO SEM GLÚTEN e carne moída ao molho) • Chá mate natural ou chá de erva doce • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Coxa e sobrecoxa de frango ao molho • Batata doce • Salada de repolho e cenoura
		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"> • Feijão preto • Arroz Branco • Carne moída refogada com cheiro verde e temperos • Salada de alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Café com leite • PÃO SEM GLÚTEN com margarina • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Iscas bovinas • Batata em molho ou purê de batata • Salada de vagem e salada de cenoura cozidas (temperar separado) • Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta cremosa • Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos • Salada mista de repolho (verde e roxo) • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN com carne em cubos • Salada de beterraba <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.