



**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 04- PERÍODO DE: 04 DE NOVEMBRO A 04 DE 13 DE DEZEMBRO DE 2024 CARDÁPIO DIABETES**

DIAS/SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA DIA: 04/11	TERÇA-FEIRA DIA: 05/11	QUARTA-FEIRA DIA: 06/11	QUINTA FEIRA DIA: 07/11	SEXTA-FEIRA DIA: 08/11
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 OU SEM AÇÚCAR</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 DE LANCHE 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: 11/11	TERÇA-FEIRA DIA: 12/11	QUARTA-FEIRA DIA: 13/11	QUINTA FEIRA DIA: 14/11	SEXTA-FEIRA DIA: 15/11
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>	<b>FERIADO</b>
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 18/11	TERÇA-FEIRA DIA: 19/11	QUARTA-FEIRA DIA: 20/11	QUINTA FEIRA DIA: 21/11	SEXTA-FEIRA DIA: 22/11
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>• Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho)</li> <li>• Chá mate natural ou chá de erva doce COM ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR</li> <li>• Banana</li> </ul>	<b>Feriado</b>	<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>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Coxa e sobrecoxa de frango ao molho</li> <li>• Mandioca cozida</li> <li>• Salada de repolho e cenoura</li> <li>• Maçã</li> <li>• OBS. ESCOLHER ENTRE O ARROZ E A MANDIOCA</li> </ul>
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 25/11	TERÇA-FEIRA DIA: 26/11	QUARTA-FEIRA DIA: 27/11	QUINTA FEIRA DIA: 28/11	SEXTA-FEIRA DIA: 29/11
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>• BOLO INTEGRAL FEITO NA ESCOLA</li> <li>• Chá de ervas COM ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Iscas bovinas</li> <li>• Batata em molho ESCOLHER ENTRE O ARROZ E A 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 INTEGRAL com carne em cubos ao molho</li> <li>• Salada de beterraba</li> <li>• Melancia</li> </ul>



**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

		<b>SEGUNDA-FEIRA DIA: 02/12</b>	<b>TERÇA-FEIRA DIA: 03/12</b>	<b>QUARTA-FEIRA DIA: 04/12</b>	<b>QUINTA FEIRA DIA: 05/12</b>	<b>SEXTA-FEIRA DIA:06/12</b>
<b>SEM 05</b>	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 INTEGRAL OU BISCOITO COOKIES SEM AÇÚCAR</li> <li>• Café com leite COM ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR</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>• Purê de batatas ESCOLHER ENTRE O PURÊ E O ARROZ</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>• Suco de uva integral DILUÍDO E SEM AÇÚCAR</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Coxa e sobrecoxa de frango ao molho</li> <li>• Salada de repolho e cenoura</li> </ul>
		<b>SEGUNDA-FEIRA DIA: 09/12</b>	<b>TERÇA-FEIRA DIA: 10/12</b>	<b>QUARTA-FEIRA DIA: 11/12</b>	<b>QUINTA FEIRA DIA: 12/12</b>	<b>SEXTA-FEIRA DIA:13/12</b>
<b>SEM 06</b>	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta cremosa</li> <li>• Frango ao molho de tomate</li> <li>• Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café com leite COM ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR</li> <li>• Biscoito integral</li> <li>• Maçã</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 mista</li> <li>• Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cardápio saudável livre USAR ALIMENTOS NA VERSÃO INTEGRAL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cardápio saudável livre USAR ALIMENTOS NA VERSÃO INTEGRAL</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*