



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 DISLIPIDEMIAS
(COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS ELEVADOS)**

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"> • MACARRÃO INTEGRAL com peito de frango ao molho de tomate • Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> • Café com leite DESNATADO COM ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR • PÃO INTEGRAL com margarina (UMA CAMADA BEM FININHA) • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz carreteiro ou arroz branco e carne em cubos ao molho com temperos USAR ARROZ INTEGRAL • Salada de pepino japonês e tomate • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche de carne (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho) • Suco de uva integral DILUÍDO sem açúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) • ARROZ INTEGRAL • Salada de repolho com cenoura ralados • Laranja fatiada
		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"> • Polenta cremosa • Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos • Salada alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Risoto de frango com mix de legumes ou arroz branco com coxa e sobrecoxa de frango ao molho USAR ARROZ INTEGRAL • Salada de beterraba • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão preto • ARROZ INTEGRAL • Farofa de legumes com carne moída • Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • Biscoito salgado INTEGRAL • Iogurte de frutas ZERO AÇÚCAR E ZERO GORDURA • Maçã 	FERIADO
		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"> • MACARRÃO INTEGRAL ao sugo (molho de tomate). • Carne moída refogada com temperos e mix de legumes • Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho) • Chá mate natural ou chá de erva doce SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Banana 	Feriado	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão carioca • ARROZ INTEGRAL • Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Salada de pepino japonês com tomate • Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL • Coxa e sobrecoxa de frango ao molho • Mandioca cozida ESCOLHER ENTRE O ARROZ E A MANDIOCA • Salada de repolho e cenoura • Maçã
		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"> • Feijão preto • ARROZ INTEGRAL • Carne moída refogada com cheiro verde e temperos • Salada de alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO INTEGRAL FEITO NA ESCOLA • Chá de ervas SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL • Iscas bovinas • Batata em molho ESCOLHER ENTRE A BATATA E O ARROZ • 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 INTEGRAL com carne em cubos ao molho • Salada de beterraba • Melancia



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

		SEGUNDA-FEIRA DIA: 02/12	TERÇA-FEIRA DIA: 03/12	QUARTA-FEIRA DIA: 04/12	QUINTA FEIRA DIA: 05/12	SEXTA-FEIRA DIA:06/12
SEM 05	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO INTEGRAL ao sugo (molho de tomate). • Carne moída refogada com temperos e mix de legumes • Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO INTEGRAL • Café com LEITE DESNATADO SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão carioca • ARROZ INTEGRAL • Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Purê de batatas ESCOLHER ENTRE O ARROZ E O PURÊ • Salada de pepino japonês com tomate • Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho) • Suco de uva integral DILUÍDO SEM AÇÚCAR • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão preto • ARROZ INTEGRAL • Coxa e sobrecoxa de frango ao molho • Salada de repolho e cenoura
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 09/12	TERÇA-FEIRA DIA: 10/12	QUARTA-FEIRA DIA: 11/12	QUINTA FEIRA DIA: 12/12	SEXTA-FEIRA DIA:13/12
SEM 06	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta cremosa • Frango ao molho de tomate • Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> • Café com LEITE DESNATADO SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Biscoito integral • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz carreteiro ou arroz branco e carne em cubos ao molho com temperos USAR ARROZ INTEGRAL • Salada de mista • Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Cardápio saudável livre USAR ALIMENTOS INTEGRAIS, DESNATADOS E SEM AÇÚCAR. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cardápio saudável livre USAR ALIMENTOS INTEGRAIS, DESNATADOS E SEM AÇÚCAR.

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