



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 INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

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 • MACARRÃO SEM GLÚTEN • com peito de frango ao molho de tomate • Salada de alface	• Café com leite • PÃO SEM GLÚTEN com margarina • Banana	• Arroz carreteiro ou arroz branco e carne em cubos ao molho com temperos • Salada de pepino japonês e tomate • Maçã	• Sanduíche de carne (PÃO SEM GLÚTEN e carne moída ao molho) • Suco de uva integral sem açúcar	• Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) • Arroz branco • 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 • Polenta cremosa • Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos • Salada alface com tomate	• Risoto de frango com mix de legumes ou arroz branco com coxa e sobrecoxa de frango ao molho • Salada de beterraba • Banana	• Feijão preto • Arroz Branco • Farofa de legumes com carne moída • Laranja fatiada	• Biscoito DE ARROZ OU BISCOITO DE POLVILHO • Iogurte de frutas • Maçã	<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 • MACARRÃO SEM GLÚTEN ao sugo (molho de tomate). • Carne moída refogada com temperos e mix de legumes • Salada de alface	• Sanduíche de carne moída (PÃO SEM GLÚTEN e carne moída ao molho) • Chá mate natural ou chá de erva doce • Banana	<b>Feriado</b>	• Feijão carioca • Arroz Branco • Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Salada de pepino japonês com tomate • Laranja fatiada	• Arroz branco • Coxa e sobrecoxa de frango ao molho • Mandioca cozida • 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 • Feijão preto • Arroz Branco • Carne moída refogada com cheiro verde e temperos • Salada de alface com tomate	• BOLO MISTURA SEM GLÚTEN FEITO NA ESCOLA • Chá de ervas • Banana	• Arroz branco • Iscas bovinas • Batata em molho • Salada de vagem e salada de cenoura cozidas (temperar separado) • Laranja fatiada	• Polenta cremosa • Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos • Salada mista de repolho (verde e roxo) • Maçã	• MACARRÃO SEM GLÚTEN 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

		<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 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 POLVILHO OU BISCOITO DE ARROZ</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>• Purê de batatas</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>• Suco de uva integral</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• Arroz branco</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</li> <li>• PÃO SEM GLÚTEN COM MARGARINA</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</li> <li>• Salada de mista</li> <li>• Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cardápio saudável livre OPTAR PELAS PREPARAÇÕES SEM GLÚTEN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cardápio saudável livre OPTAR PELAS PREPARAÇÕES SEM GLÚTEN</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