



**Cardápio** CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ  
**FAIXA ETÁRIA: PRÉ ESCOLA (4 e 5 ANOS) E ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 ANOS)**  
CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

## ESCOLAS MUNICIPAIS

**FAIXA ETÁRIA: PRÉ ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL**

**FIXAR TODOS OS CARDÁPIOS EM LOCAL VISÍVEL PARA ALUNOS, PROFESSORES E COMUNIDADE ESCOLAR. DISPONÍVEL TAMBÉM NO PORTAL DA TRANSPARENCIA DO MUNICÍPIO**

**OBS: Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pelas nutricionistas, se e quando houver necessidade.**

**CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044**

**LICITAÇÃO -2022/2023**



## Cardápio CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

FAIXA ETÁRIA: PRÉ ESCOLA (4 e 5 ANOS) E ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 ANOS)

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

### Remessa 10- Período 12 de junho a 28 de Julho 2023 (férias 10 a 21 de julho)- CARDÁPIO PADRÃO

DIAS	SEMANAS	Segunda-feira Dia: 12/06	Terça-feira Dia: 13/06	Quarta-feira Dia: 14/06	Quinta-feira Dia: 15/06	Sexta-feira Dia: 16/06
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarronada caseira à bolonhesa (Carne moída em molho)</li> <li>Salada mista de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Café com leite</li> <li>Pão caseiro 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</li> <li>Salada de vagem, cenoura</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 sem açúcar ou chá mate natural ( se estiver muito frio)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos)</li> <li>Arroz</li> <li>Refogado de repolho com cenoura ralada</li> <li>Fatias de laranja</li> </ul>
		Segunda-feira Dia: 19/06	Terça-feira Dia: 20/06	Quarta-feira Dia: 21/06	Quinta-feira Dia: 22/06	Sexta-feira Dia: 23/06
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</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, frango e legumes</li> <li>Salada de repolho</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>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biscoito salgado de gergelim</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>Mandioca cozida</li> <li>Salada de chuchu com cenoura cozido</li> </ul>
SEM 03		Segunda-feira Dia: 26/06	Terça-feira Dia: 27/06	Quarta-feira Dia: 28/06	Quinta-feira Dia: 29/06	Sexta-feira Dia: 30/06
	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrão parafuso ao molho de peito de frango picadinho</li> <li>Salada de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolo de laranja</li> <li>Chá de ervas</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>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sanduíche de carne moída (pão de lanche e carne moída ao molho)</li> <li>Chá mate natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risoto de frango e legumes ou arroz e frango (separado)</li> <li>Salada de repolho e cenoura</li> <li>Maçã</li> </ul>
SEM 04		Segunda-feira Dia: 03/07	Terça-feira Dia: 04/07	Quarta-feira Dia: 05/07	Quinta-feira Dia: 06/07	Sexta-feira Dia: 07/07
	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>Pão com margarina</li> <li>Café com leite</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Carne bovina em cubos ao sugo (molho vermelho)</li> <li>Salada de Beterraba</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrão parafuso ao molho de carne moída</li> <li>Salada de repolho</li> <li>Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos</li> <li>Salada mista</li> </ul>
		FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
SEM 05		Segunda-feira Dia: 24/07	Terça-feira Dia: 25/07	Quarta-feira Dia: 26/07	Quinta-feira Dia: 27/07	Sexta-feira Dia: 28/07
	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>Cuca</li> <li>Chá de ervas</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Carne bovina em cubos ao sugo (molho vermelho)</li> <li>Purê de batatas</li> <li>Salada de repolho</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sanduíche de carne moída (pão de lanche e carne moída ao molho)</li> <li>Chá mate natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos</li> <li>Salada de beterraba com cenoura</li> <li>maçã</li> </ul>

**OBS:** Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pelas nutricionistas, 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.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Semana 01	348	51,8	16	9,7
Semana 02	325,8	52	11,7	8,3
Semana 03	334,8	49,2	14	9,3
Semana 04	326,3	50,4	13	8,2
Referências 20% das Necessidades diárias	329	45-53	8-12	9-13

Emaneli M. Moreira

Simone R. B. Brandini