



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 10 - PERÍODO DE: 07 DE JULHO A DE 15 DE AGOSTO DE 2025 **CARDÁPIO DIABETES**

DIAS SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA DIA: 07/07	TERÇA-FEIRA DIA: 08/07	QUARTA-FEIRA DIA: 09/07	QUINTA FEIRA DIA: 10/07	SEXTA-FEIRA DIA: 11/07
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00	• MACARRÃO INTEGRAL com carne moída ao molho de tomate • Salada de alface	• Café com leite SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • PÃO INTEGRAL com margarina • Banana	• Arroz carreteiro (COM ARROZ INTEGRAL) • Ou • ARROZ INTEGRAL • Carne em cubos ao molho com temperos • Salada de tomate e pepino japonês • Maçã COM CASCA	• Sanduíche de carne (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho) • Suco de uva integral sem açúcar	• Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) • ARROZ INTEGRAL • Salada de repolho com cenoura ralada • Laranja fatiada
RECESSO DE 14/07 A 25/07 /2025						
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 28/07	TERÇA-FEIRA DIA: 29/07	QUARTA-FEIRA DIA: 30/07	QUINTA FEIRA DIA: 31/07	SEXTA-FEIRA DIA: 01/08
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	• Feijão preto • ARROZ INTEGRAL • Farofa de legumes com carne moída • Salada de tomate com alface	• Polenta cremosa • Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos • Salada beterraba • Banana	• Feijão carioca • ARROZ INTEGRAL • Coxa e sobrecoxa de frango assado • Salada mista (repolho verde e roxo) • Laranja fatiada	• BOLO INTEGRAL • Chá de ervas SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Maçã COM CASCA	• Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Purê de batata • Salada de repolho com cenoura (ralados cru).
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 04/08	TERÇA-FEIRA DIA: 05/08	QUARTA-FEIRA DIA: 06/08	QUINTA FEIRA DIA: 07/08	SEXTA-FEIRA DIA: 08/08
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00	• MACARRÃO INTEGRAL ao sugo (molho de tomate). • Picadinho de frango com temperos e mix de legumes • Salada de alface	• BISCOITO INTEGRAL • Café com leite SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Banana	• Feijão preto • ARROZ INTEGRAL • Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Salada de pepino japonês com tomate • Laranja fatiada	• Torta salgada de frango ou carne moída (USAR FARINHA INTEGRAL NA MASSA) • Chá mate natural ou chá de erva doce SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Maçã COM CASCA	• ARROZ INTEGRAL • Coxa e sobrecoxa de frango ao molho • Mandioca cozida • Salada de repolho e cenoura • OBS.: ESCOLHER ENTRE O ARROZ E A MANDIOCA. VER A PREFERÊNCIA DA CRIANÇA



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: 11/08	TERÇA-FEIRA DIA: 12/08	QUARTA-FEIRA DIA: 13/08	QUINTA FEIRA DIA: 14/08	SEXTA-FEIRA DIA: 15/08
SEM 04	Lanche M: 9:00 T: 15:00	• Feijão preto • ARROZ INTEGRAL • Carne moída refogada com cheiro verde e temperos • Salada de alface com tomate	• Biscoito salgado integral • IOGURTE DIET SEM AÇÚCAR • Banana	• ARROZ INTEGRAL • Iscas bovinas • Batatinha assada temperada com óleo e orégano • Salada de vagem e salada de cenoura cozidas (temperar separado) • Laranja fatiada • OBS.: ESCOLHER ENTRE O ARROZ E A MANDIOCA. VER A PREFERÊNCIA DA CRIANÇA	• Polenta cremosa • Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos • Salada mista de repolho (verde e roxo) • Melancia	• MACARRÃO INTEGRAL com carne em cubos ao molho • Salada de beterraba • OU • Sopa de legumes com carne bovina e MACARRÃO INTEGRAL • Maçã COM CASCA

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