



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 PADRÃO

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	<ul style="list-style-type: none"> • Macarronada caseira com carne moída ao molho de tomate • Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> • Café com leite • Pão caseiro com margarina • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz carreteiro • Ou • Arroz branco • Carne em cubos ao molho com temperos • Salada de tomate e pepino japonês • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche de carne (pão de lanche e carne moída ao molho) • Suco de uva integral sem açúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) • Arroz branco • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão preto • Arroz Branco • Farofa de legumes com carne moída • Salada de tomate com alface 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta cremosa • Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos • Salada beterraba • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão carioca • Arroz branco • Coxa e sobrecoxa de frango assado • Salada mista (repolho verde e roxo) • Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolo de cenoura • Chá de ervas • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrão parafuso ao sugo (molho de tomate). • Picadinho de frango com temperos e mix de legumes • Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolacha caseira • Café com leite • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão preto • Arroz Branco • Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Salada de pepino japonês com tomate • Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • Torta salgada de frango ou carne moída • Chá mate natural ou chá de erva doce • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Coxa e sobrecoxa de frango ao molho • Mandioca cozida • Salada de repolho e cenoura



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	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão preto • Arroz Branco • Carne moída refogada com cheiro verde e temperos • Salada de alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Biscoito salgado integral • Iogurte de frutas • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Iscas bovinas • Batatinha assada temperada com óleo e orégano • 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) • Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrão espaguete com carne em cubos ao molho • Salada de beterraba OU • Sopa de legumes com carne bovina e macarrão • Maçã

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.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Semana 01	338	51,7	15,3	7,8
Semana 02	333	53,5	11,6	8,1
Semana 03	319	46,7	14	9,3
Semana 04	342	50,5	14,8	8,9
Referências 20% das Necessidades diárias	329	45-53	8-12	9-13

Simone R. B. Brandini