



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

PEDIDO EXTRA - PERÍODO DE: 18 de AGOSTO A DE 29 DE AGOSTO DE 2025 **CARDÁPIO PADRÃO**

DIAS SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA DIA: 18/08	TERÇA-FEIRA DIA: 19/08	QUARTA-FEIRA DIA: 20/08	QUINTA FEIRA DIA: 21/08	SEXTA-FEIRA DIA: 22/08
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrão espaguete 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 	ESTUDO E PLANEJAMENTO
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 25/08	TERÇA-FEIRA DIA: 26/08	QUARTA-FEIRA DIA: 27/08	QUINTA FEIRA DIA: 28/08	
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). • MELANCIA

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
Referências 20% das Necessidades diárias	329	45-53	8-12	9-13

Simone R. B. Brandini