

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 RT: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI - CRN 8 2606

Remessa:03/2025 - (período de 27/10 A 21/11/2025)

CARDÁPIO INTOLERÂNCIA A LACTOSE

DIAS S	EMANAS	SEGUNDA-FEIRA DIA: 27	10 TERÇA-FEIRA	DIA: 28/10	QUARTA-FEIRA	DIA: 29/10	QUINTA FEIRA	DIA: 30/10	SEXTA-FEIRA	DIA: 31/10	
SEM	Lanche	 Macarrão parafuso ao sugo (molho de 	 Leite ZERO LACTOS 	SE com café	• Arroz carreteiro ou		• Torta salgada com fra	ngo ou carne	• Feijoada saudável (feiji	ão preto com carne	
01	M: 9:00	tomate)	 Pão caseiro com mar 	 Pão caseiro com margarina 		Arroz branco		moída e legumes (USAR LEITE ZERO		suína e temperos)	
	T: 15:00	 Carne moída refogada com temperos e 	nix • Banana	Banana		• Carne em cubos ao molho com temperos		LACTOSE OU DE SOJA OU DE		Arroz branco	
		de legumes			Salada de pepino japor	nês e tomate	ARROZ NA MASSA)		Salada de repolho com	cenoura ralada	
		• Salada de alface					• Chá de ervas		• Laranja fatiada		
							 Maçã 		· · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 03	11 TERÇA-FEIRA	DIA: 04/11	QUARTA-FEIRA	DIA: 05/11	QUINTA FEIRA	DIA: 06/11	SEXTA-FEIRA	DIA: 07/11	
SEM	Lanche	• Feijão preto	 Polenta cremosa 		• Feijão carioca		Biscoito salgado GERG	ELIM	• Carne bovina em cubos	ao molho com	
02	M: 9:00	Arroz Branco	 Carne moída ao molh 	o de tomate, milho,	 Arroz branco 		• Iogurte de frutas ZEF	O LACTOSE	temperos		
	T: 15:00	• Farofa de legumes com carne moída e	os ervilha e temperos		• Coxa e sobrecoxa de	frango assada	 Maçã 		• Purê de batata COM LE	ITE ZERO	
		• Salada de alface	 Salada beterraba 		• Salada de tomate E b	rócolis			LACTOSE		
			Banana		• Laranja fatiada				• Salada de repolho com	cenoura	
									Melancia		
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 10	11 TERÇA-FEIRA	DIA: 11/11	QUARTA-FEIRA	DIA: 12/11	QUINTA FEIRA	DIA: 13/11	SEXTA-FEIRA	DIA:14/11	
SEM		 Macarronada caseira com peito de fro 	go 👂 Bolacha caseira ZEF	ROLACTOSE	 Feijão preto 		• Sanduíche de carne me	oída (pão	 Arroz branco 		
SEM 03	Lanche	 Macarronada caseira com peito de fro ao molho de tomate 	go Bolacha caseira ZEF • Leite ZERO LACTOS		Feijão pretoArroz Branco		 Sanduíche de carne moi caseirinho e carne moi 	*1	 Arroz branco Coxa e sobrecoxa de f	rango ao molho	
	Lanche M: 9:00		, I		1 ' '	o ou bolo de	1	da ao molho)		rango ao molho	
		ao molho de tomate	• Leite ZERO LACTOS		Arroz Branco		caseirinho e carne moí	da ao molho)	• Coxa e sobrecoxa de f	rango ao molho	
	M: 9:00	ao molho de tomate	• Leite ZERO LACTOS		 Arroz Branco Quibe de forma assad carne (ou carne moída 	refogadinha)	caseirinho e carne moí • Chá mate natural ou ch	da ao molho)	Coxa e sobrecoxa de fMandioca cozida		
	M: 9:00	ao molho de tomate	• Leite ZERO LACTOS		 Arroz Branco Quibe de forma assad carne (ou carne moída Salada de pepino japor 	refogadinha)	caseirinho e carne moí • Chá mate natural ou ch	da ao molho)	 Coxa e sobrecoxa de f Mandioca cozida Ou Arroz branco com esco 		
	M: 9:00	ao molho de tomate	• Leite ZERO LACTOS		 Arroz Branco Quibe de forma assad carne (ou carne moída 	refogadinha)	caseirinho e carne moí • Chá mate natural ou ch	da ao molho)	 Coxa e sobrecoxa de f Mandioca cozida Ou Arroz branco com esco com recheio de frango 	ndidinho de mandioca	
	M: 9:00	ao molho de tomate	• Leite ZERO LACTOS		 Arroz Branco Quibe de forma assad carne (ou carne moída Salada de pepino japor 	refogadinha)	caseirinho e carne moí • Chá mate natural ou ch	da ao molho)	 Coxa e sobrecoxa de f Mandioca cozida Ou Arroz branco com esco 	ndidinho de mandioca	
	M: 9:00	ao molho de tomate	Leite ZERO LACTOS Banana		 Arroz Branco Quibe de forma assad carne (ou carne moída Salada de pepino japor 	refogadinha)	caseirinho e carne moí • Chá mate natural ou ch	da ao molho) ná de erva doce	 Coxa e sobrecoxa de f Mandioca cozida Ou Arroz branco com esco com recheio de frango 	ndidinho de mandioca noura	
	M: 9:00	ao molho de tomate • Salada de alface	Leite ZERO LACTOS Banana	SE com café	Arroz Branco Quibe de forma assad carne (ou carne moída Salada de pepino japoi Laranja fatiada	refogadinha) nês com tomate	caseirinho e carne moí • Chá mate natural ou ch • Maçã	da ao molho) ná de erva doce DIA: 20/11	Coxa e sobrecoxa de f Mandioca cozida Ou Arroz branco com esco com recheio de frango Salada de repolho e cer SEXTA-FEIRA FERIA	ndidinho de mandioca noura DIA:21/11	
	M: 9:00	ao molho de tomate • Salada de alface	Leite ZERO LACTOS Banana TERÇA-FEIRA Bolo caseiro simples	SE com café DIA: 18/11	Arroz Branco Quibe de forma assad carne (ou carne moída Salada de pepino japoi Laranja fatiada	refogadinha) nês com tomate	caseirinho e carne moí Chá mate natural ou ch Maçã QUINTA FEIRA FERIAD Polenta cremesa Consultabrecase de frange so mello de tumente, mil	da ao molho) ná de erva doce DIA: 20/11	Coxa e sobrecoxa de f Mandioca cozida Ou Arroz branco com esco com recheio de frango Salada de repolho e cer SEXTA-FEIRA FERIA Macardo espagata com cara em iscas ao molho Salada betarroba Salada de Salada de Salada Selada de Salada de Salada Selada Selada de Salada Selada Selad	ndidinho de mandioca noura DIA:21/11	
03	M: 9:00	ao molho de tomate • Salada de alface SEGUNDA-FEIRA DIA: 17	Leite ZERO LACTOS Banana TERÇA-FEIRA	SE com café DIA: 18/11	Arroz Branco Quibe de forma assad carne (ou carne moída Salada de pepino japoi Laranja fatiada QUARTA-FEIRA Arroz branco Carne em cubos na pre	refogadinha) nês com tomate DIA: 19/11 essão com	caseirinho e carne moí • Chá mate natural ou ch • Maçã QUINTA FEIRA FERIAD	da ao molho) ná de erva doce DIA: 20/11	Coxa e sobrecoxa de f Mandioca cozida Ou Arroz branco com esco com recheio de frango Salada de repolho e cer SEXTA-FEIRA FERIA Macarda espagata can cara an mala	ndidinho de mandioca noura DIA:21/11	
O3	M: 9:00 T: 15:00	ao molho de tomate Salada de alface SEGUNDA-FEIRA DIA: 17 Feijão carioca	Leite ZERO LACTOS Banana TERÇA-FEIRA Bolo caseiro simples LACTOSE	SE com café DIA: 18/11	Arroz Branco Quibe de forma assad carne (ou carne moída Salada de pepino japoi Laranja fatiada QUARTA-FEIRA Arroz branco	refogadinha) nês com tomate DIA: 19/11 essão com	caseirinho e carne moí Chá mate natural ou ch Maçã QUINTA FEIRA FERIAD Polanta cremosa Consultabrecaso de frança os molho de tomate, mili	da ao molho) ná de erva doce DIA: 20/11	Coxa e sobrecoxa de f Mandioca cozida Ou Arroz branco com esco com recheio de frango Salada de repolho e cer SEXTA-FEIRA FERIA Macardo espagata com cara em iscas ao molho Salada betarroba Salada de Salada de Salada Selada de Salada de Salada Selada Selada de Salada Selada Selad	ndidinho de mandioca noura DIA:21/11	
O3	M: 9:00 T: 15:00	ao molho de tomate Salada de alface SEGUNDA-FEIRA DIA: 17 Feijão carioca Arroz Branco	Leite ZERO LACTOS Banana TERÇA-FEIRA Bolo caseiro simples LACTOSE	SE com café DIA: 18/11	Arroz Branco Quibe de forma assad carne (ou carne moída Salada de pepino japoi Laranja fatiada QUARTA-FEIRA Arroz branco Carne em cubos na pre	refogadinha) nês com tomate DIA: 19/11 essão com off fake	caseirinho e carne moí Chá mate natural ou ch Maçã QUINTA FEIRA FERIAD Polanta cremosa Consultabrecaso de frança os molho de tomate, mili	da ao molho) ná de erva doce DIA: 20/11	Coxa e sobrecoxa de f Mandioca cozida Ou Arroz branco com esco com recheio de frango Salada de repolho e cer SEXTA-FEIRA FERIA Macardo espagata com cara em iscas ao molho Salada betarroba Salada de Salada de Salada Selada de Salada de Salada Selada Selada de Salada Selada Selad	ndidinho de mandioca noura DIA:21/11	
O3	M: 9:00 T: 15:00	ao molho de tomate Salada de alface SEGUNDA-FEIRA DIA: 17 Feijão carioca Arroz Branco Carne moída refogada com cheiro verce	Leite ZERO LACTOS Banana TERÇA-FEIRA Bolo caseiro simples LACTOSE Chá de erva	SE com café DIA: 18/11	Arroz Branco Quibe de forma assad carne (ou carne moída Salada de pepino japon Laranja fatiada QUARTA-FEIRA Arroz branco Carne em cubos na pre temperos OU strogone	refogadinha) nês com tomate DIA: 19/11 essão com off fake ca) assada	caseirinho e carne moí Chá mate natural ou ch Maçã QUINTA FEIRA FERIAD Polanta cremosa Consultabrecaso de frança os molho de tomate, mili	da ao molho) ná de erva doce DIA: 20/11	Coxa e sobrecoxa de f Mandioca cozida Ou Arroz branco com esco com recheio de frango Salada de repolho e cer SEXTA-FEIRA FERIA Malarda espagate com cara en iscas so molho Salada de beterreba Melarcia	ndidinho de mandioca noura DIA:21/11 ADO	
O3	M: 9:00 T: 15:00	ao molho de tomate Salada de alface SEGUNDA-FEIRA DIA: 17 Feijão carioca Arroz Branco Carne moída refogada com cheiro vercitemperos	Leite ZERO LACTOS Banana TERÇA-FEIRA Bolo caseiro simples LACTOSE Chá de erva	SE com café DIA: 18/11	Arroz Branco Quibe de forma assad carne (ou carne moída Salada de pepino japor Laranja fatiada QUARTA-FEIRA Arroz branco Carne em cubos na pre temperos OU strogone Batata rústica (s/ cas	refogadinha) nês com tomate DIA: 19/11 essão com off fake ca) assada	caseirinho e carne moí Chá mate natural ou ch Maçã QUINTA FEIRA FERIAD Polanta cremosa Consultabrecaso de frança os molho de tomate, mili	da ao molho) ná de erva doce DIA: 20/11	Coxa e sobrecoxa de f Mandioca cozida Ou Arroz branco com esco com recheio de frango Salada de repolho e cer SEXTA-FEIRA FERIA Macardo espagata com cara em iscas ao molho Salada betarroba Salada de Salada de Salada Selada de Salada de Salada Selada Selada de Salada Selada Selad	ndidinho de mandioca noura DIA:21/11 ADO	

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.