



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 SEMANAS	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 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00 - Macarrão parafuso ao sugo (molho de tomate) - Carne moída refogada com temperos e mix de legumes - Salada de alface	- Leite ZERO LACTOSE com café - Pão caseiro com margarina - Banana	- Arroz carreteiro ou - Arroz branco - Carne em cubos ao molho com temperos - Salada de pepino japonês e tomate	- Torta salgada com frango ou carne moída e legumes (USAR LEITE ZERO LACTOSE OU DE SOJA OU DE ARROZ NA MASSA) - Chá de ervas - Maçã	- Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) - Arroz branco - Salada de repolho com cenoura ralada - Laranja fatiada
	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 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00 - Feijão preto - Arroz Branco - Farofa de legumes com carne moída e ovos - Salada de alface	- Polenta cremosa - Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos - Salada beterraba - Banana	- Feijão carioca - Arroz branco - Coxa e sobrecoxa de frango assada - Salada de tomate E brócolis - Laranja fatiada	- Biscoito salgado GERGELIM - Iogurte de frutas ZERO LACTOSE - Maçã	- Carne bovina em cubos ao molho com temperos - Purê de batata COM LEITE ZERO LACTOSE - 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 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00 - Macarronada caseira com peito de frango ao molho de tomate - Salada de alface	- Bolacha caseira ZERO LACTOSE - Leite ZERO LACTOSE com café - Banana	- Feijão preto - Arroz Branco - Quibe de forma assado ou bolo de carne (ou carne moída refogadinha) - Salada de pepino japonês com tomate - Laranja fatiada	- Sanduíche de carne moída (pão caseirinho e carne moída ao molho) - Chá mate natural ou chá de erva doce - Maçã	- Arroz branco - Coxa e sobrecoxa de frango ao molho - Mandioca cozida - Ou - Arroz branco com escondidinho de mandioca com recheio de frango - Salada de repolho e cenoura
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 17/11	TERÇA-FEIRA DIA: 18/11	QUARTA-FEIRA DIA: 19/11	QUINTA FEIRA DIA: 20/11 FERIADO	SEXTA-FEIRA DIA: 21/11 FERIADO
SEM 04	Lanche M: 9:00 T: 15:00 - Feijão carioca - Arroz Branco - Carne moída refogada com cheiro verde e temperos - Salada de alface com tomate	- Bolo caseiro simples COM LEITE ZERO LACTOSE - Chá de erva - Maçã	- Arroz branco - Carne em cubos na pressão com temperos OU stroganoff fake - Batata rústica (s/ casca) assada - Salada de vagem e salada de cenoura - Laranja fatiada	- Polenta cremosa - Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos - Salada mista de repolho (verde e rosa) - Banana	- Macarrão espagete com carne em iscas ao molho - Salada de beterraba - Melancia <i>Simone R. B. Brandini</i>

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.