



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 TRIGLICERÍDEOS E COLESTEROL ELEVADOS

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 INTEGRAL ao sugo (molho de tomate) • Carne moída refogada com temperos e mix de legumes • Salada de alface	• LEITE DESNATADO com café • PÃO INTEGRAL com margarina • Banana	• Arroz carreteiro COM ARROZ INTEGRAL ou • ARROZ INTEGRAL • Carne em cubos ao molho com temperos • Salada de pepino japonês e tomate	• Torta salgada com frango ou carne moída e legumes USAR FARINHA INTEGRAL NA MASSA • Chá de ervas SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Maçã COM CASCA	• Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) • Arroz INTEGRAL • 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 INTEGRAL • 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 INTEGRAL • Coxa e sobrecoxa de frango assada • Salada de tomate E brócolis • Laranja fatiada	• Biscoito salgado INTEGRAL ou gergelim • Iogurte de frutas ZERO GORDURA E ZERO AÇÚCAR • Maçã COM CASCA	• Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Purê de batata • 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 • MACARRÃO INTEGRAL com peito de frango ao molho de tomate • Salada de alface	• BISCOITO COOKIES INTEGRAL • LEITE DESNATADO com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Banana	• Feijão preto • ARROZ INTEGRAL • Quibe de forma assado ou bolo de carne (ou carne moída refogada) • Salada de pepino japonês com tomate • Laranja fatiada	• Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho) • 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 Ou • ARROZ INTEGRAL com escondidinho de mandioca com recheio de frango • Salada de repolho e cenoura OBS: SERVIR PORÇÕES MENORES SE A CRIANÇA FOR COMER ARROZ E MANDIOCA
	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 INTEGRAL • Carne moída refogada com cheiro verde e temperos • Salada de alface com tomate	• Bolo caseiro COM FARINHA INTEGRAL • Chá de erva SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Maçã COM CASCA	• ARROZ INTEGRAL • Carne em cubos na pressão com temperos OU strogonoff 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 roxo) • Banana	• Macarrão espaguete com carne em cubos 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.