



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:04/2025 - (período de 24/11 a 16/12/2025)

CARDÁPIO DIABETES

DIAS SEMANAS	SEGUNDA-FEIRA DIA: 24/11	TERÇA-FEIRA DIA: 25/11	QUARTA-FEIRA DIA: 26/11	QUINTA FEIRA DIA: 27/11	SEXTA-FEIRA DIA: 28/11
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 com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Pão caseiro 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 (frango ou carne moída e legumes) USAR FARINHA INTEGRAL • Chá de erva doce 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
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 • Iogurte de frutas ZERO AÇÚCAR • Maçã COM CASCA	• Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Purê de batata • Salada de repolho com cenoura • Melancia
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00 • MACARRÃO INTEGRAL com peito de frango ao molho de tomate • Salada de alface	• Bolo caseiro (laranja) USAR FARINHA INTEGRAL • Leite com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Banana	• Feijão preto • ARROZ INTEGRAL • 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 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 • Escondidinho de mandioca com recheio de frango • Salada de repolho e cenoura
SEM 04	Lanche M: 9:00 T: 15:00 • Feijão carioca • ARROZ INTEGRAL • Carne moída refogada com cheiro verde e temperos • Salada de repolho com tomate	• Polenta cremosa • Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos • Salada mista de repolho (verde e roxo)	• 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 NÃO TEM AULA	• Cuca caseira • Leite com café • Banana NÃO TEM AULA	• Macarrão espagete com carne em iscas ao molho • Salada de beterraba • Melancia NÃO TEM AULA

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.

Simone R. B. Brandini