



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 COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS ELEVADOS**

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 <ul style="list-style-type: none">• MACARRÃO INTEGRAL ao sugo (molho de tomate)• Carne moída refogada com temperos e mix de legumes• Salada de alface	<ul style="list-style-type: none">• LEITE DESNATADO com café• PÃO INTEGRAL com margarina• Banana	<ul style="list-style-type: none">• Arroz carreteiro COM ARROZ INTEGRAL ou• ARROZ INTEGRAL• Carne em cubos ao molho com temperos• Salada de pepino japonês e tomate	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos)• Arroz INTEGRAL• Salada de repolho com cenoura ralada• Laranja fatiada. DE PREFERÊNCIA COM BAGAÇO
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00 <ul style="list-style-type: none">• Feijão preto• ARROZ INTEGRAL• Farofa de legumes com carne moída e ovos• Salada de 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 INTEGRAL• Coxa e sobrecoxa de frango assada• Salada de tomate E brócolis• Laranja fatiada COM BAGAÇO	<ul style="list-style-type: none">• Biscoito salgado INTEGRAL ou gergelim• Iogurte de frutas ZERO GORDURA E ZERO AÇÚCAR• Maçã COM CASCA	<ul style="list-style-type: none">• 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 <ul style="list-style-type: none">• MACARRÃO INTEGRAL com peito de frango ao molho de tomate• Salada de alface	<ul style="list-style-type: none">• BOLO INTEGRAL SEM AÇÚCAR FEITO NA ESCOLA (USAR ADOÇANTE)• LEITE DESNATADO com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE• Banana	<ul style="list-style-type: none">• Feijão preto• ARROZ INTEGRAL• Quibe de forma assado ou bolo de carne (ou carne moída refogada)• Salada de pepino japonês com tomate• Laranja fatiada COM BAGAÇO	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• ARROZ INTEGRAL• Coxa e sobrecoxa de frango ao molho• Mandioca cozida <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none">• 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
SEM 04	Lanche M: 9:00 T: 15:00 <ul style="list-style-type: none">• Feijão carioca• ARROZ INTEGRAL• Carne moída refogada com cheiro verde e temperos• Salada de repolho com tomate	<ul style="list-style-type: none">• Polenta cremosa• Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos• Salada mista de repolho (verde e roxo)	<ul style="list-style-type: none">• 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 <p>NÃO TEM AULA</p>	<ul style="list-style-type: none">• Cuiá caseira• Leite com café• Banana <p>NÃO TEM AULA</p>	<ul style="list-style-type: none">• Macarrão espaguete com carne em iscas ao molho• Salada de beterraba• Melancia <p>NÃO TEM AULA</p>

BS: 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