



# CARDÁPIO DA Alimentação Escolar

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"> <li>• MACARRÃO INTEGRAL ao sugo (molho de tomate)</li> <li>• Carne moída refogada com temperos e mix de legumes</li> <li>• Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DESNATADO com café</li> <li>• PÃO INTEGRAL com margarina</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz carreteiro COM ARROZ INTEGRAL ou ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Carne em cubos ao molho com temperos</li> <li>• Salada de pepino japonês e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Torta salgada com frango ou carne moída e legumes USAR FARINHA INTEGRAL NA MASSA</li> <li>• Chá de ervas SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>• Maçã COM CASCA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos)</li> <li>• Arroz INTEGRAL</li> <li>• Salada de repolho com cenoura ralada</li> <li>• Laranja fatiada. DE PREFERÊNCIA COM BAGAÇO</li> </ul>
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 01/12	TERÇA-FEIRA DIA: 02/12	QUARTA-FEIRA DIA: 03/12	QUINTA-FEIRA DIA: 04/12	SEXTA-FEIRA DIA: 05/12	
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Farofa de legumes com carne moída e ovos</li> <li>• Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta cremosa</li> <li>• Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos</li> <li>• Salada beterraba</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão carioca</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Coxa e sobrecoxa de frango assada</li> <li>• Salada de tomate E brócolis</li> <li>• Laranja fatiada COM BAGAÇO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscoito salgado INTEGRAL ou gergelim</li> <li>• Iogurte de frutas ZERO GORDURA E ZERO AÇÚCAR</li> <li>• Maçã COM CASCA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne bovina em cubos ao molho com temperos</li> <li>• Purê de batata</li> <li>• Salada de repolho com cenoura</li> <li>• Melancia</li> </ul>
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 08/12	TERÇA-FEIRA DIA: 09/12	QUARTA-FEIRA DIA: 10/12	QUINTA-FEIRA DIA: 11/12	SEXTA-FEIRA DIA: 12/12	
SEM 03	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO INTEGRAL com peito de frango ao molho de tomate</li> <li>• Salada de alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO INTEGRAL SEM AÇÚCAR FEITO NA ESCOLA (USAR ADOÇANTE)</li> <li>• LEITE DESNATADO com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão preto</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Quibe de forma assado ou bolo de carne (ou carne moída refogadinha)</li> <li>• Salada de pepino japonês com tomate</li> <li>• Laranja fatiada COM BAGAÇO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho)</li> <li>• Chá mate natural ou chá de erva doce SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE</li> <li>• Maçã COM CASCA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Coxa e sobrecoxa de frango ao molho</li> <li>• Mandioca cozida Ou</li> <li>• ARROZ INTEGRAL com escondidinho de mandioca com recheio de frango</li> <li>• Salada de repolho e cenoura OBS: SERVIR PORÇÕES MENORES SE A CRIANÇA FOR COMER ARROZ E MANDIOCA</li> </ul>
	SEGUNDA-FEIRA DIA: 15/12	TERÇA-FEIRA DIA: 16/12	QUARTA-FEIRA DIA: 17/12	QUINTA-FEIRA DIA: 18/12	SEXTA-FEIRA DIA: 19/12	
SEM 04	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão carioca</li> <li>• ARROZ INTEGRAL</li> <li>• Carne moída refogada com cheiro verde e temperos</li> <li>• Salada de repolho com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta cremosa</li> <li>• Coxas/sobrecoxas de frango ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos</li> <li>• Salada mista de repolho (verde e roxo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Carne em cubos na pressão com temperos OU stroganoff fake</li> <li>• Batata rústica (s/ casca) assada</li> <li>• Salada de vegetal e salada de cenoura</li> <li>• Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuca caseira</li> <li>• Leite com café</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrão espaguete com carne em escamas ao molho</li> <li>• Salada de beterraba</li> <li>• Melancia</li> </ul> <p><b>NÃO TEM AULA</b></p> <p><b>NÃO TEM AULA</b></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*