



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 - licitação nova (período de 24/11 a 16/12/2025)

CARDÁPIO PADRÃO (fixar em local visível)

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 parafuso ao sugo (molho de tomate) • Carne moída refogada com temperos e mix de legumes • Salada de alface	• Leite 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 (frango ou carne moída e legumes) • Chá de erva doce • Maçã	• Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) • Arroz branco • Salada de repolho com cenoura ralada • Laranja fatiada
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 integral • Iogurte de frutas • Maçã	• 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 • Macarronada caseira com peito de frango ao molho de tomate • Salada de alface	• Bolo caseiro (laranja) • Leite 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 de lanche ou caseirinho da AF 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 • Escondidinho de mandioca com recheio de frango • Salada de repolho e cenoura
SEM 04	Lanche M: 9:00 T: 15:00 • Feijão carioca • Arroz Branco • 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 vogem e salada de cenoura • Laranja fatiada NÃO TEM AULA	• Cuca caseira • Leite com café • Banana NÃO TEM AULA	• Macarrão espaguete 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.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Semana 01	324	46,4	14,8	8,8
Semana 02	330	50,5	13,5	8,2
Semana 03	349	52,3	15,1	8,8
Semana 04	337	50,5	14,8	8,9
Referências 20% das Necessidades diárias	329	45-53	8-12	9-13

Simone R. B. Brandini