



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: 09/2026 CARDÁPIO DIABETES Período de 08/06 à 03/07/2026

DIAS SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA DIA: 08/06	TERÇA-FEIRA DIA: 09/06	QUARTA-FEIRA DIA: 10/06	QUINTA FEIRA DIA: 11/06	SEXTA-FEIRA DIA: 12/06
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 com café SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • PÃO INTEGRAL com margarina • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz carreteiro USAR 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 • Suco de uva integral sem açúcar • Maçã 	<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
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 15/06	TERÇA-FEIRA DIA: 16/06	QUARTA-FEIRA DIA: 17/06	QUINTA FEIRA DIA: 18/06	SEXTA-FEIRA DIA: 19/06
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 	<ul style="list-style-type: none"> • Biscoito salgado integral • Iogurte de frutas ZERO AÇÚCAR • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne bovina em cubos ao molho com temperos • Purê de batata • Salada de repolho com cenoura • Melancia
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 22/06	TERÇA-FEIRA DIA: 23/06	QUARTA-FEIRA DIA: 24/06	QUINTA FEIRA DIA: 25/06	SEXTA-FEIRA DIA: 26/06
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"> • BISCOITO COOKIES INTEGRAL • Leite 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 refogadinha) • Salada de pepino japonês com tomate • Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL) • Chá mate natural ou chá de erva doce SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 29/06	TERÇA-FEIRA DIA: 30/06	QUARTA-FEIRA DIA: 01/07	QUINTA FEIRA DIA: 02/07	SEXTA-FEIRA DIA: 03/07
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 alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolo caseiro (<u>cenoura</u>) COM FARINHA INTEGRAL • Chá de erva SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<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) • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO INTEGRAL com iscas bovina ao molho de tomate • Ou sopa de legumes com carne e MACARRÃO INTEGRAL • Salada de beterraba • Melancia

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