



**Cardápio**

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ**

**FAIXA ETÁRIA: PRÉ ESCOLA (4 e 5 ANOS) E ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 ANOS)**

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

**Remessa 06- Período 06 de fevereiro a 10 de março de 2023 – CARDÁPIO ESCOLAS: PARA DIABÉTICOS**

DIAS	SEMANAS	Segunda-feira Dia: 06/02	Terça-feira Dia: 07 /02	Quarta-feira Dia: 08/02	Quinta feira Dia: 09/02	Sexta-feira Dia: 10/02
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biscoito SALGADO INTEGRAL</li> <li>Iogurte DIET</li> <li>Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MACARRÃO INTEGRAL à bolonhesa (Carne moída em molho)</li> <li>Salada mista de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>Arroz INTEGRAL</li> <li>Carne suína de panela refogada com temperos</li> <li>Salada de repolho</li> <li>Laranja fatiada (ATE ½ UNID)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sanduíche de carne (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho)</li> <li>Suco de polpa de frutas ou suco de uva integral sem açúcar</li> <li>½ banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz carreteiro (carne em cubos, ARROZ INTEGRAL e legumes) OU arroz e carne separados</li> <li>Salada de vagem , chuchu e cenoura cozidas</li> </ul>
		Segunda-feira Dia: 13/02	Terça-feira Dia: 14/02	Quarta-feira Dia: 15/02	Quinta feira Dia: 16/02	Sexta-feira Dia: 17/02
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos</li> <li>Salada alface com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risoto (COM ARROZ INTEGRAL) de frango com mix de legumes</li> <li>Salada de beterraba com cenoura cozidos</li> <li>½ banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>Arroz INTEGRAL</li> <li>Farofa de legumes com carne moída (1 COLHER SOPA)</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite com café</li> <li>Pão INTEGRAL com margarina ou nata</li> <li>maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz INTEGRAL( 1 colher sopa)</li> <li>Carne bovina em cubos ao molho com temperos</li> <li>Mandioca cozida ( 1 pedaço pequeno)</li> <li>Salada de repolho com cenoura ralada</li> </ul>
SEM 03		Segunda-feira Dia: 20/02	Terça-feira Dia: 21/02	Quarta-feira Dia: 22/02	Quinta feira Dia: 23/02	Sexta-feira Dia: 24/02
		<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risoto (COM ARROZ INTEGRAL) de frango com mix de legumes</li> <li>Salada de repolho</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>OU</b></p> <p>1 pedaço de milho verde na espiga ( se tiver na agricultura familiar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>ARROZ INTEGRAL</li> <li>Farofa de legumes com carne moída</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>
SEM 04		Segunda-feira Dia: 27/02	Terça-feira Dia: 28/02	Quarta-feira Dia: 01/03	Quinta feira Dia: 02/03	Sexta-feira Dia: 03/03
	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>MACARRÃO INTEGRAL ao molho de peito de frango picadinho</li> <li>Salada de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BOLO INTEGRAL SEM AÇÚCAR</li> <li>Chá de ervas</li> <li>½ Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>ARROZ INTEGRAL</li> <li>Carne bovina em cubos com temperos</li> <li>Laranja fatiada</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</li> <li>Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risoto (COM ARROZ INTEGRAL)de frango e legumes</li> <li>Salada de repolho e cenoura</li> <li>1 fatia pequena de melancia (se tiver na agricultura familiar )</li> </ul>



**Cardápio**

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ**

**FAIXA ETÁRIA: PRÉ ESCOLA (4 e 5 ANOS) E ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 ANOS)**

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

		Segunda-feira Dia: 06/03	Terça-feira Dia: 07/03	Quarta-feira Dia: 08/03	Quinta-feira Dia: 09/03	Sexta-feira Dia: 10/03
SEM 05	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Feijão preto</li><li>• Arroz INTEGRAL</li><li>• Carne moída refogada com cheiro verde e temperos</li><li>• Salada de alface</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PÃO INTEGRAL COM MARGARINA</li><li>• Suco de abacaxi</li><li>• Banana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ARROZ INTEGRAL</li><li>• Carne bovina em cubos ao sugo (molho vermelho)</li><li>• Purê de batatas</li><li>• Salada de repolho</li><li>• Laranja fatia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Macarrão INTEGRAL com carne moída ao molho</li><li>• Salada de tomate</li><li>• Maçã</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Polenta</li><li>• Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos</li><li>• Salada mista</li></ul>

**NÃO REPETIR A PORÇÃO SERVIDA, EXCETO DAS HORTALIÇAS, PARA MELHOR CONTROLE DA GLICEMIA**

**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.

*Emanali M. Moreira*

*Simone R. B. Brandini*