



**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 INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

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 SEM LACTOSE (DE ARROZ OU COOKIES JASMINE)</li> <li>Iogurte ZÉRO LACTOSE</li> <li>Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarronada caseira 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 branco</li> <li>Carne suína de panela refogada com temperos</li> <li>Salada de repolho</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sanduíche de carne (pão de lanche e carne moída ao molho)</li> <li>Suco de polpa de frutas ou suco de uva integral sem açúcar</li> <li>banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz carreteiro (carne em cubos, arroz e legumes) OU arroz e carne separados</li> <li>Salada de vagem , chuchu e cenoura cozidas</li> <li>1 fatia de melancia (se tiver na AF)</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 de frango com mix de legumes</li> <li>Salada de beterraba com cenoura cozidos</li> <li>banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>Arroz Branco</li> <li>Farofa de legumes com carne moída</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZÉRO LACTOSE com café</li> <li>Pão caseiro com CREME VEGETAL BECEL</li> <li>maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Carne bovina em cubos ao molho com temperos</li> <li>Mandioca cozida</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 de frango com mix de legumes</li> <li>Salada de repolho</li> <li>1 pedaço de milho verde na espiga ( se tiver na agricultura familiar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>Arroz Branco</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 parafuso ao molho de peito de frango picadinho</li> <li>Salada de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolo SEM LACTOSE ( Feito com leite zero lactose ou bolo de cenoura ou bolo de laranja)</li> <li>Chá de ervas</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Arroz Branco</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 de lanche e carne moída ao molho)</li> <li>Chá mate natural</li> <li>Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risoto de frango e legumes</li> <li>Salada de repolho e cenoura</li> </ul>
SEM 05		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
	Lanche M: 9:00 T: 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão preto</li> <li>Arroz Branco</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 CASEIRO COM DOCE DE FRUTAS OU BISCOITO SEM LACTOSE</li> <li>Suco de abacaxi</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Carne bovina em cubos ao sugo (molho vermelho)</li> <li>Purê de batatas</li> <li>Salada de repolho</li> <li>Laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrão espaguete 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>



**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**

--	--	--	--	--	--	--

**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*