



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: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606

REMESSA 02- PERÍODO DE: 09 DE SETEMBRO A 04 DE OUTUBRO DE 2024 CARDÁPIO DISLIPIDEMIAS (COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS ELEVADOS)

| DIAS/SEMANAS | | SEGUNDA-FEIRA DIA: 09/09 | TERÇA-FEIRA DIA: 10/09 | QUARTA-FEIRA DIA: 11/09 | QUINTA FEIRA DIA: 12/09 | SEXTA-FEIRA DIA: 13/09 |
|--------------|-------------------------------|---|--|--|--|---|
| SEM 01 | 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"> Café com LEITE DESNATADO SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE PÃO INTEGRAL com margarina EM PEQUENA QUANTIDADE Banana | <ul style="list-style-type: none"> Arroz carreteiro ou arroz branco e carne em cubos ao molho com temperos USAR ARROZ INTEGRAL Salada de pepino japonês e tomate Maçã COM CASCA | <ul style="list-style-type: none"> Sanduíche de carne (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho) Suco de uva integral sem açúcar | <ul style="list-style-type: none"> Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) ARROZ INTEGRAL Salada de repolho com cenoura ralados Laranja fatiada (COMER O BAGAÇO) |
| | | SEGUNDA-FEIRA DIA: 16/09 | TERÇA-FEIRA DIA: 17/09 | QUARTA-FEIRA DIA: 18/09 | QUINTA FEIRA DIA: 19/09 | SEXTA-FEIRA DIA: 20/09 |
| SEM 02 | Lanche M: 9:00 T: 15:00 | <ul style="list-style-type: none"> Polenta cremosa Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos Salada alface com tomate | <ul style="list-style-type: none"> Risoto de frango com mix de legumes ou arroz branco com coxa e sobrecoxa de frango ao molho (USAR ARROZ INTEGRAL) Salada de beterraba Banana | <ul style="list-style-type: none"> Feijão preto ARROZ INTEGRAL Farofa de legumes com carne moída Laranja fatiada (COMER O BAGAÇO) | <ul style="list-style-type: none"> Biscoito salgado integral Iogurte de frutas ZERO GORDURA Maçã COM CASCA | <ul style="list-style-type: none"> ARROZ INTEGRAL Carne bovina em cubos ao molho com temperos Purê de batata (ESCOLHER ENTRE O PURÊ OU O ARROZ) Salada de repolho com cenoura ralados |
| | | SEGUNDA-FEIRA DIA: 23/09 | TERÇA-FEIRA DIA: 24/09 | QUARTA-FEIRA DIA: 25/09 | QUINTA FEIRA DIA: 26/09 | SEXTA-FEIRA DIA: 27/09 |
| SEM 03 | Lanche M: 9:00 T: 15:00 | <ul style="list-style-type: none"> MACARRÃO INTEGRAL (molho de tomate). Carne moída refogada com temperos e mix de legumes Salada de alface | <ul style="list-style-type: none"> BISCOITO SALGADO INTEGRAL Café com LEITE DESNATADO SEM AÇÚCAR OU COM ADOÇANTE Banana | <ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca ARROZ INTEGRAL Carne bovina em cubos ao molho com temperos Salada de pepino japonês com tomate Laranja fatiada (COMER O BAGAÇO) | <ul style="list-style-type: none"> Sanduíche de carne moída (PÃO INTEGRAL e carne moída ao molho) Chá mate natural ou chá de erva doce Maçã COM CASCA | <ul style="list-style-type: none"> ARROZ INTEGRAL Coxa e sobrecoxa de frango ao molho Mandioca cozida (ESCOLHER ENTRE ARROZ E MANDIOCA). Salada de repolho e cenoura |
| | | SEGUNDA-FEIRA DIA: 30/09 | TERÇA-FEIRA DIA: 01/10 | QUARTA-FEIRA DIA: 02/10 | QUINTA FEIRA DIA: 03/10 | SEXTA-FEIRA DIA: 04/10 |
| SEM 04 | Lanche M: 9:00 T: 15:00 | <ul style="list-style-type: none"> Feijão preto ARROZ INTEGRAL Carne moída refogada com cheiro verde e temperos Salada de alface com tomate | <ul style="list-style-type: none"> BOLO INTEGRAL FEITO NA ESCOLA Chá de ervas Banana | <ul style="list-style-type: none"> ARROZ INTEGRAL Iscas bovinas Batata em molho Salada de vagem e salada de cenoura cozidas (temperar separado) 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 COM CASCA | <ul style="list-style-type: none"> MACARRÃO INTEGRAL com carne em cubos ao molho Salada de beterraba Melancia |

OBS: Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pela nutricionista, 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