



Jaqueline Martins dos Santos Stumato
Gerência de Alimentação
Matrícula 191822
Nutricionista/CRN-8 6266

Lucrécia Bakowicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

Júliana Rodrigues Dias Guadalupe
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO ALMOÇO A3 - NOVEMBRO 2024

SELETIVIDADE ALIMENTAR COM BANANA

OBSERVAÇÕES:

1. ENVIAR TODAS AS PREPARAÇÕES SEPARADAS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.
2. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO GERAL PODEM SER OFERTADOS SE HOUVER INTERESSE E DISPONIBILIDADE.

					SEXTA-FEIRA 01/11
Almoço A3					Arroz branco 110g FEIJÃO CARIOCA 90g Frango assado 110g CENOURA REFOGADA 30G SALADA DE BRÓCOLIS 30G BANANA 120G
	SEGUNDA-FEIRA 04/11	TERÇA-FEIRA 05/11	QUARTA-FEIRA 06/11	QUINTA-FEIRA 07/11	SEXTA-FEIRA 08/11
Almoço A3	Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g ISCAS DE CARNE REFOGADAS 100G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g BANANA 120G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90g Bife grelhado 100g Abobrinha refogada 35g SALADA DE TOMATE 60G BANANA 120G	Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g Frango assado 100g MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G Salada de couve flor com limão 30g BANANA 120G	Arroz branco 110g FEIJÃO CARIOCA 90g Peito de frango a milanesa 100g BETERRABA COZIDA 70G SALADA DE REPOLHO 40G BANANA 120G	Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G Macarrão parafuso alho e óleo 80g Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g
	SEGUNDA-FEIRA 11/11	TERÇA-FEIRA 12/11	QUARTA-FEIRA 13/11	QUINTA-FEIRA 14/11	SEXTA-FEIRA 15/11
Almoço A3	Arroz branco 110g FEIJÃO CARIOCA 90g CARNE MOÍDA REFOGADA 100G MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G SALADA DE REPOLHO 40G BANANA 120G	Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g Peito de frango grelhado 100g Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g BANANA 120G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90g BIFE GRELHADO 100G Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g BANANA 120G	Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g PEITO DE FRANGO À MILANESA 100G Batata refogada 50g SALADA DE TOMATE 60G BANANA 120G	FERIADO
	SEGUNDA-FEIRA 18/11	TERÇA-FEIRA 19/11	QUARTA-FEIRA 20/11	QUINTA-FEIRA 21/11	SEXTA-FEIRA 22/11
Almoço A3	Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g Bife à milanesa 100g CENOURA REFOGADA 30G Salada de acelga 30g BANANA 120G	Arroz branco 110g FEIJÃO CARIOCA 90g ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G BATATA REFOGADA 50G Salada de brócolis 30g BANANA 120G	FERIADO	Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G Macarrão parafuso alho e óleo 80g SALADA DE ALFACE 15G BANANA 120G	Arroz branco 110g FEIJÃO CARIOCA 90g ISCAS DE CARNE REFOGADAS 100G AIPIM COZIDO 85G Salada de tomate 60g BANANA 120G
	SEGUNDA-FEIRA 25/11	TERÇA-FEIRA 26/11	QUARTA-FEIRA 27/11	QUINTA-FEIRA 28/11	SEXTA-FEIRA 29/11
Almoço A3	Arroz branco 110g FEIJÃO CARIOCA 90g Bife grelhado 100g Couve-flor cozida 50g Salada de tomate 60g BANANA 120G	Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g BANANA 120G	Arroz branco 110g FEIJÃO CARIOCA 90g Peito de frango a milanesa 100g BATATA REFOGADA 50G 40g SALADA DE REPOLHO 40G BANANA 120G	Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g Frango assado 100g BRÓCOLIS REFOGADO 50G Salada de cenoura com limão 25g BANANA 120G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90g BIFE À MILANESA 100G MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G SALADA DE PEPINO 40G BANANA 120G

ESTE CARDÁPIO É DESTINADO ÀS ESCOLAS INTEGRAIS E FOI ELABORADO PAUTADO NA NORMATIZAÇÃO E NOTAS TÉCNICAS DO PNAE, ESPECIALMENTE NA LEI Nº 11.947/20095 E NA **Cardápio disponível no site:** educacao.curitiba.pr.gov.br/secretaria/departamento-de-logistica/gerencia-de-alimentacao/cardapios/cardapios-escolas
Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelos ramais 3093 e 3658.