



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

Lucrecia Bakovicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

CARDÁPIO CM1 + Almoço A1 - NOVEMBRO 2024

DIETA ISENTA DE ÓLEO

Juliana R. de Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM1					Suco polpa de goiaba 200ml SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E MELÃO) COM SUCO DE LARANJA 150G
Almoço A1					ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G Couve-flor cozida 50g Salada de cenoura 25g Banana 120g
SEGUNDA-FEIRA 04/11		TERÇA-FEIRA 05/11	QUARTA-FEIRA 06/11	QUINTA-FEIRA 07/11	SEXTA-FEIRA 08/11
CM1	CHÁ MATE 190ML BISCOITO SALGADO FENIL 50G DOCE DE BANANA NATURAL 20G MANGA PICADA 100G	SUCO POLPA DE MARACUJA 200ML BOLO FENIL 50G BANANA 120G	Suco polpa de maçã 200ml SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E MELÃO) COM SUCO DE LARANJA 150G	SUCO POLPA DE MORANGO 200ML BISCOITO SALGADO FENIL 50G DOCE DE GOIABA NATURAL 20G Maçã 100g	Suco polpa de acerola 200ml SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E MELÃO) COM SUCO DE LARANJA 150G
Almoço A1	ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G FEIJÃO CARIOCA SEM ÓLEO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G MACARRÃO PARAFUSO COZIDO SEM ÓLEO 80G SALADA DE CENOURA 25G Banana 120g	ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G CHUCHU COZIDO 40G Salada de repolho roxo 40g Abacaxi 100g	ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G FEIJÃO CARIOCA SEM ÓLEO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G AIPIM COZIDO 85G Salada de alface com tomate 25g Alface AF (orgânica) Melancia 150g	ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G FEIJÃO CARIOCA SEM ÓLEO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G CENOURA COZIDA SEM ÓLEO 30G SALADA DE COUVE FLOR 30G Salada de frutas 100g



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

Lucrecia Bakovicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

CARDAPIO CM1 + Almoço A1 - NOVEMBRO 2024

DIETA ISENTA DE ÓLEO

Juliana R. D. Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

	SEGUNDA-FEIRA 11/11	TERÇA-FEIRA 12/11	QUARTA-FEIRA 13/11	QUINTA-FEIRA 14/11	SEXTA-FEIRA 15/11
CM1	Chá mate 190ml BISCOITO SALGADO FENIL 50G DOCE DE BANANA NATURAL 20G Pêssego 80g	SUCO POLPA DE GOIABA 200ML BOLO FENIL 50G BANANA 120G	Suco polpa de manga 200ml SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E MELÃO) COM SUCO DE LARANJA 150G	SUCO POLPA DE UVA 200ML SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E MELÃO) COM SUCO DE LARANJA 150G	FERIADO
Almoço A1	ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g Melancia 150g	ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G FEIJÃO CARIOCA SEM ÓLEO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G BATATA COZIDA SEM ALHO CEBOLA E CHEIRO VERDE 50G Salada de agrião com tomate 20g Laranja 100g	ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G POLENTA CREMOSA SEM ÓLEO 90G Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Abacaxi 100g	ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G FEIJÃO CARIOCA SEM ÓLEO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G COUVE FLOR COZIDA 50G Salada de alface 15g AF (orgânica) Salada de frutas 100g	FERIADO
	SEGUNDA-FEIRA 18/11	TERÇA-FEIRA 19/11	QUARTA-FEIRA 20/11	QUINTA-FEIRA 21/11	SEXTA-FEIRA 22/11
CM1	Suco polpa de morango 200ml SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E MELÃO) COM SUCO DE LARANJA 150G	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML BISCOITO SALGADO FENIL 50G DOCE DE GOIABA NATURAL 20G Banana 120g	FERIADO	CHÁ DE CAMOMILA 190ML BOLO FENIL 50G MAÇÃ 100G	Suco polpa de laranja 200ml SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E MELÃO) COM SUCO DE LARANJA 150G
Almoço A1	ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G FEIJÃO CARIOCA SEM ÓLEO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G MACARRÃO PARAFUSO COZIDO SEM ÓLEO 80G Salada de alface com cenoura 30g Laranja 100g	ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G BRÓCOLIS COZIDO 50G Salada de tomate 60g Abacaxi 100g	FERIADO	ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G FEIJÃO CARIOCA SEM ÓLEO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G CENOURA COZIDA SEM ÓLEO 30G Salada de acelga 30g Salada de frutas 100g	ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G BATATA COZIDA SEM ALHO CEBOLA E CHEIRO VERDE 50G Salada de brócolis 30g Sagu 100g



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

Lucrecia Bakovicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

CARDÁPIO CM1 + Almoço A1 - NOVEMBRO 2024

DIETA ISENTA DE ÓLEO

Juliana R. D. Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

	SEGUNDA-FEIRA 25/11	TERÇA-FEIRA 26/11	QUARTA-FEIRA 27/11	QUINTA-FEIRA 28/11	SEXTA-FEIRA 29/11
CM1	<p>CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML</p> <p>BOLO FENIL 50G</p> <p>MANGA PICADA 100G</p>	<p>SUCO POLPA DE MANGA 200ML</p> <p>BISCOITO SALGADO FENIL 50G</p> <p>DOCE DE GOIABA NATURAL 20G Banana 120g</p>	<p>Suco polpa de acerola 200ml</p> <p>SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E MELÃO) COM SUCO DE LARANJA 150G</p>	<p>Suco polpa de uva 200ml</p> <p>BOLO FENIL 50G</p> <p>MANGA PICADA 100G</p>	<p>SUCO POLPA DE MORANGO 200ML</p> <p>SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E MELÃO) COM SUCO DE LARANJA 150G</p>
Almoço A1	<p>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</p> <p>FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G</p> <p>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</p> <p>POLENTA CREMOSA SEM ÓLEO 90G</p> <p>Salada de pepino com tomate 45g Maçã 100g</p>	<p>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</p> <p>FEIJÃO CARIOCA SEM ÓLEO 90G</p> <p>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</p> <p>BATATA DOCE ASSADA 50G</p> <p>Salada de cenoura com limão 25g Salada de fruta 100g</p>	<p>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</p> <p>FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G</p> <p>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</p> <p>Couve-flor cozida 50g Salada de tomate 60g Laranja 100g</p>	<p>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</p> <p>FEIJÃO CARIOCA SEM ÓLEO 90G</p> <p>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</p> <p>BATATA COZIDA SEM ALHO CEBOLA E CHEIRO VERDE 50G</p> <p>Salada de repolho verde com repolho roxo 40g MELANCIA 150G</p>	<p>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</p> <p>FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G</p> <p>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</p> <p>AIPIM COZIDO 85G</p> <p>Salada de beterraba 50g Pêssego 80g</p>

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.