



Jaqueline Martins dos Santos Siamato  
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  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 184452  
Nutricionista/CRN-8 6775

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



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

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

CARDAPIO CM1 + Almoço A1 - NOVEMBRO 2024

DIETA ISENTA DE ÓLEO

Juliana R. de 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  <b>BISCOITO DOCE FENIL 50G</b>  Pêssego 80g	<b>SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</b>  <b>BOLO FENIL 50G</b>  <b>BANANA 120G</b>	Suco polpa de manga 200ml  <b>SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E MELÃO) COM SUCO DE LARANJA 150G</b>	<b>SUCO POLPA DE UVA 200ML</b>  <b>SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E MELÃO) COM SUCO DE LARANJA 150G</b>	FERIADO
Almoço A1	<b>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</b>  <b>FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</b>  Beterraba cozida 70g  Salada de pepino com limão 40g  Melancia 150g	<b>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</b>  <b>FEIJÃO CARIOCA SEM ÓLEO 90G</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</b>  <b>BATATA COZIDA SEM ALHO CEBOLA E CHEIRO VERDE 50G</b>  Salada de agrião com tomate 20g  Laranja 100g	<b>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</b>  <b>FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</b>  <b>POLENTA CREMOSA SEM ÓLEO 90G</b>  Salada de repolho verde com repolho roxo 40g  Abacaxi 100g	<b>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</b>  <b>FEIJÃO CARIOCA SEM ÓLEO 90G</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</b>  <b>COUVE FLOR COZIDA 50G</b>  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  <b>SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E MELÃO) COM SUCO DE LARANJA 150G</b>	<b>SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</b>  <b>BISCOITO SALGADO FENIL 50G</b>  Banana 120g	FERIADO	<b>CHÁ DE CAMOMILA 190ML</b>  <b>BOLO FENIL 50G</b>  <b>MAÇÃ 100G</b>	Suco polpa de laranja 200ml  <b>SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E MELÃO) COM SUCO DE LARANJA 150G</b>
Almoço A1	<b>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</b> <b>FEIJÃO CARIOCA SEM ÓLEO 90G</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</b> <b>MACARRÃO PARAFUSO COZIDO SEM ÓLEO 80G</b>  Salada de alface com cenoura 30g  Laranja 100g	<b>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</b> <b>FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</b>  <b>BRÓCOLIS COZIDO 50G</b>  Salada de tomate 60g  Abacaxi 100g	FERIADO	<b>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</b> <b>FEIJÃO CARIOCA SEM ÓLEO 90G</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</b>  <b>CENOURA COZIDA SEM ÓLEO 30G</b>  Salada de acelga 30g  Salada de frutas 100g	<b>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</b> <b>FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</b>  <b>BATATA COZIDA SEM ALHO CEBOLA E CHEIRO VERDE 50G</b>  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><b>CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML</b></p> <p><b>BOLO FENIL 50G</b></p> <p><b>MANGA PICADA 100G</b></p>	<p><b>SUCO POLPA DE MANGA 200ML</b></p> <p><b>BISCOITO DOCE FENIL 50G</b></p> <p>Banana 120g</p>	<p>Suco polpa de acerola 200ml</p> <p><b>SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E MELÃO) COM SUCO DE LARANJA 150G</b></p>	<p>Suco polpa de uva 200ml</p> <p><b>BOLO FENIL 50G</b></p> <p><b>MANGA PICADA 100G</b></p>	<p><b>SUCO POLPA DE MORANGO 200ML</b></p> <p><b>SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E MELÃO) COM SUCO DE LARANJA 150G</b></p>
Almoço A1	<p><b>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</b></p> <p><b>FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G</b></p> <p><b>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</b></p> <p><b>POLENTA CREMOSA SEM ÓLEO 90G</b></p> <p>Salada de pepino com tomate 45g</p> <p>Maçã 100g</p>	<p><b>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</b></p> <p><b>FEIJÃO CARIOCA SEM ÓLEO 90G</b></p> <p><b>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</b></p> <p><b>BATATA DOCE ASSADA 50G</b></p> <p>Salada de cenoura com limão 25g</p> <p>Salada de fruta 100g</p>	<p><b>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</b></p> <p><b>FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G</b></p> <p><b>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</b></p> <p>Couve-flor cozida 50g</p> <p>Salada de tomate 60g</p> <p>Laranja 100g</p>	<p><b>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</b></p> <p><b>FEIJÃO CARIOCA SEM ÓLEO 90G</b></p> <p><b>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</b></p> <p><b>BATATA COZIDA SEM ALHO CEBOLA E CHEIRO VERDE 50G</b></p> <p>Salada de repolho verde com repolho roxo 40g</p> <p><b>MELANCIA 150G</b></p>	<p><b>ARROZ BRANCO SEM ÓLEO 110G</b></p> <p><b>FEIJÃO PRETO SEM ÓLEO 90G</b></p> <p><b>PEITO DE FRANGO GRELHADO SEM ÓLEO 100G</b></p> <p><b>AIPIM COZIDO 85G</b></p> <p>Salada de beterraba 50g</p> <p>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](http://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.