



Jaqueline Martins dos Santos Starnato
Gerência de Alimentação
Matrícula 151822
Nutricionista/CRN-8 6266

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

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

CARDAPIO CM3 + Almoço A3 - NOVEMBRO 2024

DIABÉTICO, CELÍACO

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM3					SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML PAO INTEGRAL SEM GLÚTEN 50G PATÊ DE FRANGO 30G
Almoço A3					ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO PRETO 90G FRANGO ASSADO 110G CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G SALADA DE BRÓCOLIS COM MILHO 55G LARANJA 100G
	SEGUNDA-FEIRA 04/11	TERÇA-FEIRA 05/11	QUARTA-FEIRA 06/11	QUINTA-FEIRA 07/11	SEXTA-FEIRA 08/11
CM3	SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML PAO INTEGRAL SEM GLÚTEN 50G QUEIJO 20G MAMÃO FATIADO 85G	IOGURTE DE MORANGO DIET 180ML BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G MAÇÃ 100G	SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML PAO INTEGRAL SEM GLÚTEN 50G REQUEIJÃO CREMOSO 22G BANANA 120G	VITAMINA DE MARACUJÁ DIET 180ML BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA DIET, SEM GLÚTEN E LEITE 50G	CAFÉ COM LEITE DIET 190ML PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN E LEITE 50G MANTEIGA 10G
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO CARIOCA 90G PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G BATATA DOCE ASSADA 50G SALADA DE BETERRABA 50G LARANJA 100G	ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS 100G FEIJÃO PRETO 90G BIFE GRElhADO 100G ABOBRINHA REFOGADA 35G SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G MELÃO 150G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO CARIOCA 90G FRANGO ASSADO 100G FAROFA DE CENOURA 30G SALADA DE COUVE FLOR COM LIMÃO 30G SALADA DE FRUTAS 100G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO PRETO 90G PEITO DE FRANGO GRElhADO 100G CREME DE MILHO 50G SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G ABACAXI 100G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO CARIOCA 90G ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G MACARRÃO SEM GLÚTEN 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
CM3	SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN E LEITE 50G QUEIJO 20G	LEITE DIET 190ML AF FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G BANANA 120G	CHÁ MATE DIET 190ML PAO INTEGRAL SEM GLÚTEN 50G MANTEIGA 10G MAÇÃ 100G	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN E DIET 60G	FERIADO
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO PRETO 90G POSTA ASSADA AO MOLHO 100G FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ABACAXI 100G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO CARIOCA 90G PEITO DE FRANGO GRElhADO 100G ABÓBORA REFOGADA 58G SALADA DE ALFACE 15G SALADA DE FRUTAS 100G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO PRETO 90G BIFE ACEBOLADO 100G BETERRABA COZIDA 70G SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G MANGA PICADA 100G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO CARIOCA 90G FRICASSÊ DE FRANGO 110G BATATA REFOGADA 50G SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE 20G LARANJA 100G	FERIADO



Jacqueline Martins dos Santos Starnato
Gerência de Alimentação
Matrícula 151822
Nutricionista/CRN-8 6266

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

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

CARDÁPIO CM3 + Almoço A3 - NOVEMBRO 2024

DIABÉTICO, CELÍACO

	SEGUNDA-FEIRA 18/11	TERÇA-FEIRA 19/11	QUARTA-FEIRA 20/11	QUINTA-FEIRA 21/11	SEXTA-FEIRA 22/11
CM3	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN E LEITE 50G MANTEIGA 10G	SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML PAO INTEGRAL SEM GLÚTEN 50G REQUEIJÃO CREMOSO 22G	FERIADO	SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML PAO INTEGRAL SEM GLÚTEN 50G QUEIJO 20G	CAFÉ COM LEITE DIET 190ML (LEITE AF) BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN 50G BANANA 120G
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO CARIOCA 90G BIFE GRELHADO 100G PURÊ DE CENOURA 100G SALADA DE ACELGA 30G SALADA DE FRUTAS 100G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO PRETO 90G ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G BATATA COM MOLHO 70G SALADA DE BRÓCOLIS 30G SAGU DIET 100G	FERIADO	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO CARIOCA 90G ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G MACARRÃO SEM GLÚTEN ALHO E ÓLEO 80G SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G LARANJA 100G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO PRETO 90G BARREADO 110G (DIETA) FAROFA DE REPOLHO 30G SALADA DE TOMATE 60G ABACAXI 100G
	SEGUNDA-FEIRA 25/11	TERÇA-FEIRA 26/11	QUARTA-FEIRA 27/11	QUINTA-FEIRA 28/11	SEXTA-FEIRA 29/11
CM3	SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML PAO INTEGRAL SEM GLÚTEN 50G QUEIJO 20G	SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET, SEM GLÚTEN E LEITE 50G	CHÁ MATE DIET 190ML PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN E LEITE 50G REQUEIJÃO CREMOSO 22G MAMÃO FATIADO 85G	VITAMINA DE BANANA DIET 180ML (LEITE AF) BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G MAÇÃ 100G	CAFÉ COM LEITE DIET 190ML (LEITE AF) PAO INTEGRAL SEM GLÚTEN 50G MARGARINA 10G
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO PRETO 90G BIFE GRELHADO 100G COUVE-FLORES COZIDA 50G SALADA DE TOMATE 60G LARANJA 100G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO CARIOCA 90G CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G BATATA DOCE ASSADA 50G SALADA DE BETERRABA 50G PÊSSEGO 80G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO PRETO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CANJICA 150G DIET (LEITE AF)	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO CARIOCA 90G FRANGO ASSADO 100G CREME DE MILHO 50G SALADA DE CENOURA COM LIMÃO 25G SALADA DE FRUTA 100G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO PRETO 90G PICADINHO DE CARNE 100G FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G AMEIXA AF

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.