



SEM LEITE E ALIMENTOS ÁCIDOS

Não temperar as saladas com limão e/ou vinagre!

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM3					Suco polpa de uva 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE SOJA 30G
Almoço A3					Arroz branco 110g Feijão preto 90g Frango assado 110g Cenoura e chuchu refogados 40g Salada de brócolis com milho 55g MANGA PICADA 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 200ml PÃO FATIADO SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G Mamão fatiado 85g	IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML BISCOITO COOKIES INTEGRAIS SEM GLÚTEN E LEITE 50G Maçã 100g	Suco polpa de manga 200ml PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G Banana 120g	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA E LEITE 50G	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO FATIADO SEM LEITE 50G MARGARINA SEM LEITE 10G
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Picadinho de carne com cenoura e champignon 100g Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g MANGA PICADA 100G	Arroz integral com brócolis 100g Feijão preto 90g Bife grelhado 100g Abobrinha refogada 35g SALADA DE ALFACE 15G Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango assado 100g Farofa de cenoura 30g SALADA DE COUVE FLOR 30G SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Peito de frango a milanesa 100g CHUCHU REFOGADO 50G SALADA DE REPOLHO 40G MAÇÃ 100G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g ALMÔDEGAS DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO) Macarrão parafuso alho e óleo 80g SALADA DE CENOURA 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 200ml PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G	LEITE DE SOJA 190ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Banana 120g	Chá mate 190ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G MARGARINA SEM LEITE 10G Maçã 100g	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G	FERIADO
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g POSTA ASSADA AO MOLHO 100G (RESTRIÇÃO) Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g BANANA 120G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Peito de frango grelhado 100g Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	Arroz integral 100g Feijão preto 90g BIFE GRELHADO 100G Beterraba cozida 70g SALADA DE PEPINO 40G Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G (RESTRIÇÃO) Batata refogada 50g SALADA DE AGRIÃO 15G MANGA PICADA 100G	FERIADO



CARDÁPIO CM3 + Almoço A3 - NOVEMBRO 2024

SEM LEITE E ALIMENTOS ÁCIDOS

Não temperar as saladas com limão e/ou vinagre!

	SEGUNDA-FEIRA 18/11	TERÇA-FEIRA 19/11	QUARTA-FEIRA 20/11	QUINTA-FEIRA 21/11	SEXTA-FEIRA 22/11
CM3	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO FATIADO SEM LEITE 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	SUCO POLPA DE UVA 200ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G	FERIADO	Suco polpa de maçã 200ml PÃO FATIADO SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G	LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML BISCOITO SALGADO SEM TRAÇOS DE LEITE 50G Banana 120g
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Bife à milanesa 100g CENOURA REFOGADA 30G Salada de acelga 30g SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	Arroz branco 110g Feijão preto 90g ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G (RESTRIÇÃO) BATATA REFOGADA 50G Salada de brócolis 30g Sagu 100g	FERIADO	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO) Macarrão parafuso alho e óleo 80g Salada de alface com cenoura 30g MANGA PICADA 100G	Arroz branco 110g Feijão preto 90g BARREADO 110G (DIETA) Farofa de repolho 30g SALADA DE BETERRABA 50G MELANCIA 150G
	SEGUNDA-FEIRA 25/11	TERÇA-FEIRA 26/11	QUARTA-FEIRA 27/11	QUINTA-FEIRA 28/11	SEXTA-FEIRA 29/11
CM3	SUCO POLPA DE UVA 200ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G	Suco polpa de uva 200ml BOLO DE BANANA E CANELA SEM LEITE 50G	Chá mate 190ml PÃO FATIADO SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G Mamão fatiado 85g	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G Maçã 100g	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G MARGARINA SEM LEITE 20G
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Bife grelhado 100g Couve-flor cozida 50g SALADA DE ALFACE 15G MANGA PICADA 100G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Pêssego 80g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Peito de frango a milanesa 100g Batata, cenoura e chuchu refogados 40g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g CANJICA COM LEITE DE SOJA 150G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango assado 100g CHUCHU REFOGADO 50G SALADA DE CENOURA 25G SALADA DE FRUTA SEM ABACAXI 100G	Arroz integral 100g Feijão preto 90g PICADINHO DE CARNE 100G (RESTRIÇÃO) Farinha de mandioca torrada 35g SALADA DE PEPINO 40G 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 logística/ gerência de alimentação/ cardápios/ cardápios 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.