



DIABÉTICO, HIPOLIPÍDICA

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM1					<b>SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML</b> Pão de leite 50g Queijo 20g
Almoço A1					<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>BARREADO 110G (DIETA)</b> Couve-flor cozida 50g Salada de cenoura 25g Banana 120g
LI1					<b>BATATA REFOGADA 100G (DIETA)</b> <b>MOLHO DE CARNE E VAGEM 50G (DIETA)</b> Laranja 100g
SEGUNDA-FEIRA 04/11		TERÇA-FEIRA 05/11	QUARTA-FEIRA 06/11	QUINTA-FEIRA 07/11	SEXTA-FEIRA 08/11
CM1	<b>CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML</b>  Pão de abóbora 50g <b>MARGARINA LIGHT 10G</b>	<b>VITAMINA DE MARACUJÁ DIET COM LEITE DESNATADO 180ML</b>  <b>BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA DIET 50G</b>	<b>SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML</b>  Pão integral fatiado 50g Queijo 20g Mamão fatiado 85g	<b>IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G</b>  <b>BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G</b> Maçã 100g	<b>SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML</b>  Pão de centeio 50g <b>REQUEIJÃO LIGHT 15G 22g</b> Banana 120g
Almoço A1	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADA AO SUGO 110G (DIETA)</b> <b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G (DIETA)</b>  Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g	<b>ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)</b> <b>CHUCHU REFOGADO 50G (DIETA)</b>  Salada de repolho roxo 40g Abacaxi 100g	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE CARNE AO SUGO 110G (DIETA)</b>  Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>BIFE GRELHADO 100G (DIETA)</b> <b>ABOBRINHA REFOGADA 35G (DIETA)</b> Salada de alface com tomate 25g Alface AF (orgânica) Melancia 150g	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>FRANGO ASSADO 100G (DIETA)</b> <b>FAROFA DE CENOURA 30G (DIETA)</b> Salada de couve flor com limão 30g Salada de frutas 100g
LI1	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G (DIETA)</b>  Melancia fatiada 150g	<b>VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO DIET 180ML</b>  Pão de hambúrguer 50g <b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>	<b>CANJICA DIET COM LEITE DESNATADO 200G</b>  Banana 120g	<b>SUCO DE POLPA DE ABACAXI DIET 200ML</b>  Pão de leite 50g <b>FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>	<b>POLENTA 100G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (DIETA)</b>  Laranja 100g



*Jacqueline Marmato*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 191822  
Nutricionista/CRN-8 6266

*Luciana Baloviz*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 192195  
Nutricionista/CRN-8 9930

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

**CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024**

**DIABÉTICO, HIPOLIPÍDICA**

	SEGUNDA-FEIRA 11/11	TERÇA-FEIRA 12/11	QUARTA-FEIRA 13/11	QUINTA-FEIRA 14/11	SEXTA-FEIRA 15/11
CM1	<b>CHÁ MATE DIET 190ML</b>  Pão de leite 50g <b>MARGARINA LIGHT 10G</b> Pêssego 80g	<b>LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML</b> <b>CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G</b>	<b>VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO DIET 180ML</b>  Pão de aveia 50g Queijo 20g	<b>LEITE DESNATADO DIET 190ML</b>  Flocos de milho sem açúcar 50g  Maçã 100g	FERIADO
Almoço A1	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>BIFE ACEBOLADO 100G (DIETA)</b>  Beterraba cozida 70g  Salada de pepino com limão 40g  Melancia 150g	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE FRANGO AO SUGO 100G (DIETA)</b> <b>BATATA REFOGADA 50G (DIETA)</b>  Salada de agrião com tomate 20g  Laranja 100g	<b>ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>POSTA ASSADA AO MOLHO 100G (DIETA)</b>  Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Abacaxi 100g	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)</b> <b>ABÓBORA REFOGADA 58G (DIETA)</b>  Salada de alface 15g AF (orgânica) Salada de frutas 100g	FERIADO
LI1	<b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G (DIETA)</b>  Banana 120g	<b>SUCO DE POLPA DE TANGERINA DIET 200ML</b>  Pão de milho 50g <b>CARNE MOÍDA COM CENOURA 60G (DIETA)</b> Melão fatiado 150g	<b>SAGU DE UVA DIET 150g</b> <b>CREME DE LEITE DESNATADO 20G</b>  Maçã 100g	<b>SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML</b> <b>SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G</b>	FERIADO
	SEGUNDA-FEIRA 18/11	TERÇA-FEIRA 19/11	QUARTA-FEIRA 20/11	QUINTA-FEIRA 21/11	SEXTA-FEIRA 22/11
CM1	<b>SUCO DE POLPA DE MORANGO DIET 200ML</b>  Pão integral fatiado 50g Queijo 20g	<b>CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML</b> <b>BISCOITO SALGADO INTEGRAL 50G</b>  Banana 120g	FERIADO	<b>LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML</b>  Pão de aveia 50g <b>MARGARINA LIGHT 10G</b>	<b>SUCO DE POLPA DE LARANJA DIET 200ML</b>  Pão de leite 50g <b>REQUEIJÃO LIGHT 15G 22g</b>
Almoço A1	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>ALMÔNDEGA DE FRANGO ASSADA AO SUGO 100G (DIETA)</b> <b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G (DIETA)</b>  Salada de alface com cenoura 30g Laranja 100g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>BARREADO 110G (DIETA)</b> <b>FAROFA DE REPOLHO 30G (DIETA)</b>  Salada de tomate 60g Abacaxi 100g	FERIADO	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>BIFE GRELHADO 100G (DIETA)</b> <b>PURÊ DE CENOURA 100G (DIETA)</b>  Salada de acelga 30g Salada de frutas 100g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G (DIETA)</b> <b>BATATA COM MOLHO 70G (DIETA)</b>  Salada de brócolis 30g <b>SAGU DIET 100G</b>
LI1	<b>BATATA REFOGADA 100G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (DIETA)</b>  Maçã 100g	<b>SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML</b>  Pão de batata 50g <b>FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>	FERIADO	<b>SUCO DE POLPA DE LIMÃO DIET 200ML</b> <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA DIET 50G</b>  Pêssego 80g	<b>ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (DIETA)</b>  Melancia 150g



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

*Luciana Baloviz*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 192195  
Nutricionista/CRN-8 9930

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

**CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024**

**DIABÉTICO, HIPOLIPÍDICA**

	SEGUNDA-FEIRA 25/11	TERÇA-FEIRA 26/11	QUARTA-FEIRA 27/11	QUINTA-FEIRA 28/11	SEXTA-FEIRA 29/11
CM1	<b>CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML</b>  Pão de centeio 50g <b>MARGARINA LIGHT 10G</b>	<b>VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO DIET 180ML</b>  <b>BISCOITO DOCE DIET 50G</b>  Banana 120g	<b>SUCO DE POLPA DE ACEROLA DIET 200ML</b>  Pão de leite 50g Queijo 20g	<b>SUCO DE POLPA DE UVA DIET 200ML</b>  <b>BOLO DE ABACAXI COM CANELA DIET 50G</b>	<b>CHÁ MATE DIET 190ML</b>  Pão de abóbora 50g <b>REQUEIJÃO LIGHT 15G 22g</b> Mamão fatiado 85g
Almoço A1	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b>  <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>PICADINHO DE CARNE 100G (DIETA)</b>  Farinha de mandioca torrada 35g  Salada de pepino com tomate 45g Maçã 100g	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b>  <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>FRANGO ASSADO 100G (DIETA)</b>  <b>CREME DE MILHO 50G (DIETA)</b>  Salada de cenoura com limão 25g Salada de fruta 100g	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b>  <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>BIFE GRELHADO 100G (DIETA)</b>  Couve-flor cozida 50g  Salada de tomate 60g Laranja 100g	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b>  <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)</b>  <b>BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 150g (DIETA)</b>  Salada de repolho verde com repolho roxo 40g <b>SALADA DE FRUTAS 100G</b>	<b>ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G</b>  <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G(DIETA)</b>  <b>AIPIM SAUTÉ 85G (DIETA)</b>  Salada de beterraba 50g Pêssego 80g
LI1	<b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 100G (DIETA)</b>  <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (DIETA)</b>  Laranja 100g	<b>SUCO DE POLPA DE TANGERINA DIET 200ML</b>  Pão de leite 50g  <b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>	<b>RISOTO INTEGRAL DE CARNE COM ABOBRINHA DIETA 150G</b>    Melancia fatiada 150g	<b>IOGURTE DE COCO DESNATADO DIET 180G</b>  Flocos de milho sem açúcar 50g  Maçã AF (orgânica)	<b>SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200G</b>  Pão de milho 50g  <b>FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G (DIETA)</b>

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.