



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

CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024

FENILCETONÚRIA 2

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

					SEXTA-FEIRA 01/11	
CM1					CHÁ MATE 190ML (0 mg de FAL) 2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL) 13,37	
Almoço A1					ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) COUVE-FLOR COZIDA 50G (37,5 mg FAL) SALADA DE CENOURA COM LIMÃO 25G (12,5MG FAL) 83	
L11					SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL) MELANCIA PICADA 150G (15mg FAL) 50,8	
FAL (mg) TOTAL					147,17	
		SEGUNDA-FEIRA 04/11	TERÇA-FEIRA 05/11	QUARTA-FEIRA 06/11	QUINTA-FEIRA 07/11	SEXTA-FEIRA 08/11
CM1	CHÁ MATE 190ML (0 mg de FAL) 2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL)	CHÁ DE CAMOMILA 190ML (0 mg de FAL) BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL)	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) 2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL) 20g	CHÁ MATE 190ML (0 mg de FAL) BISCOITO SALGADO FENIL 50G (0MG DE FAL) MAÇÃ 100G (10mg FAL)	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) 2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL)	
FAL (mg)	13,37	12,8	33,37	10	36,37	
Almoço A1	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) MACARRÃO PARAFUSO ABOBRINHA E CENOURA FENIL 35G (27,78MG FAL) SALADA DE CENOURA COM LIMÃO 25G (12,5MG FAL) MAÇÃ 100G (10mg FAL)	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) CHUCHU COZIDO 30G (11,10MG DE FAL) SALADA DE REPOLHO 30G (15,90 MG FAL) MELANCIA PICADA 150G (15mg FAL)	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) BATATA INGLESA COZIDA 35G (17,6MG FAL) SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G (22,5MG FAL) MAÇÃ 100G (10mg FAL)	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) ABOBRINHA COZIDA 20G (24,30MG FAL) SALADA DE TOMATE 40G (17,6MG FAL) MELANCIA PICADA 150G (15mg FAL)	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) FAROFA DE REPOLHO FENIL 30G (19,13 MG FAL) SALADA DE CENOURA COM LIMÃO 25G (12,5MG FAL) SAGU DE UVA 100G (4,56 MG FAL) SEM CREME	
FAL (mg)	83,28	75	83,1	89,9	69,19	
L11	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL) MELANCIA PICADA 150G (15mg FAL)	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) SANDUÍCHE NATURAL FENIL 100g (42,82mg FAL)	SAGU DE UVA 150G (8,19 MG FAL) SEM CREME MELÃO PICADO 150G (25,5mg FAL)	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL) MAÇÃ 100G (10mg FAL)	CHÁ MATE 190ML (0 mg de FAL) BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL) LARANJA 100G (30MG FAL)	



CURITIBA

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024

FENILCETONÚRIA 2

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

FAL (mg)	51,9	62,82	33,69	49,9	42,8
FAL (mg) TOTAL	148,55	150,62	150,16	149,8	148,36
	SEGUNDA-FEIRA 11/11	TERÇA-FEIRA 12/11	QUARTA-FEIRA 13/11	QUINTA-FEIRA 14/11	SEXTA-FEIRA 15/11
CM1	CHÁ MATE 190ML (0 mg de FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL)	MILK SHAKE DE COCO COM BANANA FENIL 190ML (17,16G FAL) BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL)	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) 2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL) 20g	MILK SHAKE DE COCO COM BANANA FENIL 190ML (17,16G FAL) BISCOITO SALGADO FENIL 50G (0MG DE FAL) MAÇÃ 100G (10mg FAL)	FERIADO
FAL (mg)	18,27	29,96	33,37	17,16	
Almoço A1	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) BETERRABA COZIDA 50G (31,5MG FAL) SALADA DE PEPINO 30G (9MG FAL) MELANCIA PICADA 150G (15mg FAL)	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) BATATA INGLESA COZIDA 35G (17,6MG FAL) SALADA DE ALFACE COM LIMÃO 15G (7,8MG FAL) MELÃO PICADO 125G (21,25mg FAL)	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) FAROFA DE REPOLHO FENIL 30G (19,13 MG FAL) SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G (22,5MG FAL) MELANCIA PICADA 120G (12mg FAL)	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) ABÓBORA COZIDA 58 G (20,30mg FAL) BRÓCOLIS COZIDO 25G (32,25MG FAL) SAGU DE UVA 100G (4,56 MG FAL) SEM CREME	FERIADO
FAL (mg)	88,5	79,65	97,5	90,11	
LI1	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL) MAÇÃ 100G (10mg FAL)	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL)	SAGU DE UVA 150G (8,19 MG FAL) SEM CREME MAÇÃ 100G (10mg FAL)	CHÁ MATE 190ML (0 mg de FAL) SANDUÍCHE NATURAL FENIL 100g (42,82mg FAL)	FERIADO
FAL (mg)	42,8	39,9	18,19	42,82	
FAL (mg) TOTAL	149,57	149,51	149,06	150,09	



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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024

FENILCETONÚRIA 2

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

	SEGUNDA-FEIRA 18/11	TERÇA-FEIRA 19/11	QUARTA-FEIRA 20/11	QUINTA-FEIRA 21/11	SEXTA-FEIRA 22/11
CM1	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) 2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL) 20g	CHÁ MATE 190ML (0 mg de FAL) BISCOITO SALGADO FENIL 50G (0MG DE FAL) MAÇÃ 100G (10mg FAL)	FERIADO	MILK SHAKE DE COCO COM BANANA FENIL 190ML (17,16G FAL) 2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL)	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL)
FAL (mg)	36,37	10		62,82	36,9
Almoço A1	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) BATATA SALSAS 40G (13,2MG FAL) SALADA DE ALFACE COM LIMÃO 15G (7,8MG FAL) LARANJA 100G (30MG FAL)	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) FAROFAS DE REPOLHO FENIL 30G (19,13 MG FAL) SALADA DE TOMATE 40G (17,6MG FAL) ABACAXI 100G (32MG FAL)	FERIADO	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) CENOURA COZIDA 40G (14,80MG FAL) SALADA DE PEPINO 30G (9MG FAL) MAÇÃ 100G (10mg FAL)	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) BATATA INGLESA COZIDA 35G (17,6MG FAL) SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G (11,1 MG FAL) SAGU DE UVA 100G (4,56 MG FAL) SEM CREME
FAL (mg)	84	101,7		66,8	66,26
LI1	CHÁ MATE 190ML (0 mg de FAL) BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL) MELÃO PICADO 100G (17,0mg FAL)	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL)	FERIADO	CHÁ DE CAMOMILA 190ML (0 mg de FAL) BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL) MELANCIA PICADA 80g (8 mg FAL)	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) BISCOITO SALGADO FENIL 50G (0MG DE FAL) ABACAXI PICADO 85G (27,20MG FAL)
FAL (mg)	29,8	36,9		20,8	47,2
FAL (mg) TOTAL	150,17	148,6		150,42	150,36



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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024

FENILCETONÚRIA 2

Juliana R. de 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	CHÁ MATE 190ML (0 mg de FAL) 2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL) 20g	CHÁ MATE 190ML (0 mg de FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL)	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL) 20g	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL) MELANCIA PICADA 100g (10 mg FAL)	CHÁ MATE 190ML (0 mg de FAL) 2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL)
FAL (mg)	13,37	16,9	41,27	42,8	13,37
Almoço A1	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) FAROFA DE REPOLHO FENIL 30G (19,13 MG FAL) SALADA DE PEPINO 30G (9MG FAL) MAÇÃ 100G (10mg FAL)	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) BRÓCOLIS COZIDO 25G (25,8MG FAL) SALADA DE CENOURA COM LIMÃO 25G (12,5MG FAL) SAGU DE UVA 100G (4,56 MG FAL) SEM CREME	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) COUVE-FLOR COZIDA 40G (30 mg FAL) SALADA DE TOMATE 40G (17,6MG FAL) MAÇÃ 100G (10mg FAL)	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) ABÓBORA COZIDA 58 G (20,30mg FAL) SALADA DE REPOLHO 40G (21,20 MG FAL) SAGU DE UVA 100G (4,56 MG FAL) SEM CREME	ARROZ BRANCO 30G (33MG FAL) PURÊ DE AIPIM 60G (18,60MG FAL) SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 25G (11,25MG FAL) PÊSSEGO 80G (28MG FAL)
FAL (mg) TOTAL	71,13	75,86	84,6	79,06	90,85
LI1	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL) MELÃO PICADO 150G (25,5mg FAL)	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) SANDUÍCHE NATURAL FENIL 100g (42,82mg FAL)	CHÁ MATE 190ML (0 mg de FAL) BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL) MELANCIA PICADA 100G (10mg FAL)	MILK SHAKE DE COCO COM BANANA FENIL 190ML (17,16G FAL) BISCOITO SALGADO FENIL 50G (0MG DE FAL) MAÇÃ 100G (10mg FAL)	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL) MELANCIA PICADA 80g (8 mg FAL)
FAL (mg)	62,4	56,19	22,8	27,16	44,9
FAL (mg) TOTAL	146,9	148,95	148,67	149,02	149,12

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.