



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

HIPOLIPÍDICA, RICA EM FIBRAS

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

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM1					Suco polpa de goiaba 200ml PÃO INTEGRAL 50G REQUEIJÃO LIGHT 15G
Almoço A1					ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) BARREADO 110G (DIETA) Couve-flor cozida 50g Salada de cenoura 25g Banana 120g
LI1					BATATA REFOGADA 100G (DIETA) MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G (DIETA) Laranja 100g
	SEGUNDA-FEIRA 04/11	TERÇA-FEIRA 05/11	QUARTA-FEIRA 06/11	QUINTA-FEIRA 07/11	SEXTA-FEIRA 08/11
CM1	CAFÉ COM LEITE DESNATADO 190ML PÃO DE AVEIA 50G MARGARINA LIGHT 10G	VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DESNATADO 180ML Bolo de cenoura sem cobertura 50g	Suco polpa de maçã 200ml Pão integral fatiado 50g REQUEIJÃO LIGHT 15G Mamão fatiado 85g	IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180ML Biscoito cookies integral 50g Maçã 100g	Suco polpa de acerola 200ml Pão de centeio 50g REQUEIJÃO LIGHT 15G Banana 120g
Almoço A1	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADA AO SUGO 100G (DIETA) MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G (DIETA) Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g	ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) CHUCHU REFOGADO 50G (DIETA) Salada de repolho roxo 40g Abacaxi 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G (DIETA) Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) ABOBRINHA REFOGADA 35G (DIETA) Salada de alface com tomate 25g Alface AF (orgânica) Melancia 150g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) FRANGO ASSADO SEM PELE 100G (DIETA) FAROFA DE CENOURA 30G (DIETA) Salada de couve flor com limão 30g Salada de frutas 100g
LI1	ARROZ 100G (DIETA) ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G (DIETA) Melancia fatiada 150g	Suco polpa de manga 200ml Pão de hambúrguer 50g CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA) Tomate (rodela) 15g	CANJICA COM LEITE DESNATADO 200G Banana 120g	Suco polpa de abacaxi 200ml PÃO INTEGRAL 50G FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (DIETA)	POLENTA 100G (DIETA) ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G (DIETA) Laranja 100g



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

HIPOLIPÍDICA, RICA EM FIBRAS

Juliana R. D. 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 PÃO INTEGRAL 50G MARGARINA LIGHT 10G Pêssego 80g	LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML Chineque de goiabada 60g	Suco polpa de manga 200ml Pão de aveia 50g REQUEIJÃO LIGHT 15G	LEITE DESNATADO 190ML Flocos de milho sem açúcar 50g Maçã 100g	FERIADO
Almoço A1	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) BIFE ACEBOLADO 100G (DIETA) Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g Melancia 150g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) FRICASSÊ DE FRANGO 110G (DIETA) BATATA REFOGADA 50G (DIETA) Salada de agrião com tomate 20g Laranja 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) POSTA ASSADA AO MOLHO 100G (DIETA) Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Abacaxi 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) ABÓBORA REFOGADA 58G (DIETA) Salada de alface 15g AF (orgânica) Salada de frutas 100g	FERIADO
LI1	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA) BOLINHO DE CARNE AO MOLHO 70G (DIETA) Banana 120g	Suco polpa de tangerina 200ml PÃO INTEGRAL 50G CARNE MOÍDA COM CENOURA 60G (DIETA) Melão fatiado 150g	Sagu de uva 150g CREME DE LEITE DESNATADO 20G Maçã 100g	Suco polpa de goiaba 200ml SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 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 Pão integral fatiado 50g REQUEIJÃO LIGHT 15G	CAFÉ COM LEITE DESNATADO 190ML Biscoito cream cracker 50g Banana 120g	FERIADO	LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML Pão de aveia 50g MARGARINA LIGHT 10G	Suco polpa de laranja 200ml PÃO INTEGRAL 50G REQUEIJÃO LIGHT 15G
Almoço A1	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADA AO SUGO 100G (DIETA) MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G (DIETA) Salada de alface com cenoura 30g Laranja 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) BARREADO 110G (DIETA) FAROFA DE REPOLHO 30G (DIETA) Salada de tomate 60g Abacaxi 100g	FERIADO	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) PURÊ DE CENOURA 100G (DIETA) Salada de acelga 30g Salada de frutas 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G (DIETA) BATATA COM MOLHO 70G (DIETA) Salada de brócolis 30g Sagu 100g
LI1	BATATA REFOGADA 100G (DIETA) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (DIETA) Maçã 100g	Suco polpa de maçã 200ml PÃO INTEGRAL 50G FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (DIETA)	FERIADO	Suco polpa de limão 200ml Bolo de chocolate sem cobertura 50g (leite AF) Pêssego 80g	ARROZ 100G (DIETA) ISCAS DE CARNE COM ABÓBORA 60G (DIETA) Melancia 150g



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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024

HIPOLIPÍDICA, RICA EM FIBRAS

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	CAFÉ COM LEITE DESNATADO 190ML Pão de centeio 50g Margarina 10g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML Biscoito de polvilho doce 50g Banana 120g	Suco polpa de acerola 200ml PÃO INTEGRAL 50G REQUEIJÃO LIGHT 15G	Suco polpa de uva 200ml Bolo de abacaxi com canela 50g (leite AF)	Chá mate 190ml PÃO DE AVEIA 50G REQUEIJÃO LIGHT 15G Mamão fatiado 85g
Almoço A1	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) PICADINHO DE CARNE 100G (DIETA) Farinha de mandioca torrada 35g Salada de pepino com tomate 45g Maçã 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) FRANGO ASSADO SEM PELE 100G (DIETA) PURÊ DE CENOURA 100G (DIETA) Salada de cenoura com limão 25g Salada de fruta 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) Couve-flor cozida 50g Salada de tomate 60g Laranja 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G (DIETA) Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Canjica 150g (leite AF)	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G (DIETA) AIPIM SAUTÉ 85G (DIETA) Salada de beterraba 50g Pêssego 80g
LI1	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G (DIETA) Laranja 100g	Suco polpa de tangerina 200ml PÃO INTEGRAL 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)	RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G (DIETA) Melancia fatiada 150g	IOGURTE DE COCO DESNATADO 180 ML Flocos de milho sem açúcar 50g Maçã AF (orgânica)	Suco polpa de maracujá 200ml PÃO INTEGRAL 50G FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G (DIETA)

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.