



Jaqueline Marinho
Jaqueline Marinho dos Santos Stelmato
Gerência de Alimentação
Matrícula 191822
Nutricionista/CRN-8 6266

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

CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024

LACTOVEGETARIANO

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

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM1					Suco polpa de goiaba 200ml PÃO FATIADO SEM OVOS 50G Queijo 20g
Almoço A1					Arroz branco 110g Feijão preto 90g CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G Couve-flor cozida 50g Salada de cenoura 25g Banana 120g
LI1					Batata Refogada 100g MOLHO DE CARNE DE SOJA E VAGEM 50G 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 190ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G Manteiga 10g	Vitamina de maracujá 180ml BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA E SEM OVOS 50G	Suco polpa de maçã 200ml PÃO FATIADO SEM OVOS 50G Queijo 20g Mamão fatiado 85g	logurte de morango 180ml BISCOITO DOCE SEM OVOS 50G Maçã 100g	Suco polpa de acerola 200ml PÃO FATIADO SEM OVOS 50G Requeijão cremoso 22g Banana 120g
Almoço A1	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g	Arroz integral com brócolis 100g Feijão preto 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Chuchu refogado 50g Salada de repolho roxo 40g Abacaxi 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Abobrinha refogada 35g Salada de alface com tomate 25g Alface AF (orgânica) Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Farofa de cenoura 30g Salada de couve flor com limão 30g Salada de frutas 100g
LI1	Arroz 100g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO 70G Melancia fatiada 150g	Suco polpa de manga 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Queijo 20g Tomate (rodela) 15g	Canjica 200g Banana 120g	Suco polpa de abacaxi 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA PARA PÃO 60G	Polenta 100g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO 70G Laranja 100g



LACTOVEGETARIANO

	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 FATIADO SEM OVOS 50G Manteiga 10g Pêssego 80g	Leite com chocolate em pó 190ml (Leite AF) CHINEQUE DE GOIABADA SEM OVOS 60G	Suco polpa de manga 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G Queijo 20g	Leite 190ml AF FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Maçã 100g	FERIADO
Almoço A1	Arroz branco 110g Feijão preto 90g HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G Batata refogada 50g Salada de agrião com tomate 20g Laranja 100g	Arroz integral 100g Feijão preto 90g HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Abacaxi 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g AF (orgânica) Salada de frutas 100g	FERIADO
LI1	MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO 70G Banana 120g	Suco polpa de tangerina 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA PARA PÃO 60G Melão fatiado 150g	Sagu de uva 150g Creme de leite 20g (Leite AF) Maçã 100g	Suco polpa de goiaba 200ml SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 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 FATIADO SEM OVOS 50G Queijo 20g	Café com leite 190ml (Leite AF) BISCOITO SALGADO SEM OVOS 50G Banana 120g	FERIADO	Leite com chocolate em pó 190ml (Leite AF) PÃO FATIADO SEM OVOS 50G Manteiga 10g	Suco polpa de laranja 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G Requeijão cremoso 22g
Almoço A1	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G Salada de alface com cenoura 30g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Farofa de repolho 30g Salada de tomate 60g Abacaxi 100g	FERIADO	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G Purê de cenoura 100g Salada de acelga 30g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Batata com molho 70g Salada de brócolis 30g Sagu 100g
LI1	Batata Refogada 100g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Maçã 100g	Suco polpa de maçã 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA PARA PÃO 60G	FERIADO	Suco polpa de limão 200ml BOLO DE COBERTURA SEM COBERTURA E SEM OVOS 50G Pêssego 80g	Arroz 100g MOLHO DE CARNE DE SOJA COM ABÓBORA 50G Melancia 150g



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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024

LACTOVEGETARIANO

Juliana R. de Guedes
Juliana Rodrigues Dias 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 190ml (Leite AF) PÃO FATIADO SEM OVOS 50G Margarina 10g	Vitamina de manga 180ml (leite AF) BISCOITO DOCE SEM OVOS 50G Banana 120g	Suco polpa de acerola 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G Queijo 20g	Suco polpa de uva 200ml BOLO DE ABACAXI COM CANELA SEM OVOS 50G	Chá mate 190ml PÃO FATIADO SEM OVOS 50G Requeijão cremoso 22g Mamão fatiado 85g
Almoço A1	Arroz branco 110g Feijão preto 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G Farinha de mandioca torrada 35g Salada de pepino com tomate 45g Maçã 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Creme de milho 50g Salada de cenoura com limão 25g Salada de fruta 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Couve-flor cozida 50g Salada de tomate 60g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G Batata, cenoura e chuchu refogados 40g (chuchu AF orgânico) Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Canjica 150g (leite AF)	Arroz integral 100g Feijão preto 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Aipim sauté 85g AF (orgânico) Salada de beterraba 50g Pêssego 80g
LI1	MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G MOLHO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 50G Laranja 100g	Suco polpa de tangerina 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G CACHORRO QUENTE-MOLHO 20G E SALSICHA DE SOJA 45G	RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G Melancia fatiada 150g	logurte de pêssego 180ml FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Maçã AF (orgânica)	Suco polpa de maracujá 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA PARA PÃO 60G

ESTE CARDÁPIO É DESTINADO ÀS ESCOLAS INTEGRAS 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.