



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

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

Júliana Rodrigues Dias Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024

SEM LEITE, HIPOLIPÍDICA E DIET

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM1					SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G
Almoço A1					ARROZ BRANCO 110G (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 CARNE 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	BOLO DE CENOURA SEM COBECAFÉ COM LEITE DE SOJA DIET 190ML PÃO FATIADO SEM LEITE 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	VITAMINA DE MARACUJÁ DIET COM LEITE DE SOJA 180ML BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA DIET SEM LEITE 50G	SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML PÃO FATIADO SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G Mamão fatiado 85g	IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO DIET 180ML BISCOITO DOCE SEM LEITE DIET 50G Maçã 100g	Suco polpa de acerola 200ml PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G Banana 120g
Almoço A1	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADA AO SUGO 110G (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 BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) ISCAS DE CARNE AO SUGO 110G (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 BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) FRANGO ASSADO 100G (DIETA) FAROFA DE CENOURA 30G (DIETA) Salada de couve flor com limão 30g Salada de frutas 100g
LI1	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G (DIETA) Melancia fatiada 150g	SUCO DE POLPA DE MANGA DIET 200ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G	VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO DOCE SEM LEITE DIET 50G Banana 120g	SUCO DE POLPA DE ABACAXI DIET 200ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (DIETA)	POLENTA 100G (DIETA) ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (DIETA) Laranja 100g



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

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024

SEM LEITE, HIPOLIPÍDICA E DIET

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



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

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024

SEM LEITE, HIPOLIPÍDICA E DIET

	SEGUNDA-FEIRA 25/11	TERÇA-FEIRA 26/11	QUARTA-FEIRA 27/11	QUINTA-FEIRA 28/11	SEXTA-FEIRA 29/11
CM1	CAFÉ COM LEITE DE SOJA DIET 190ML PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G MARGARINA SEM LEITE 20G	VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO DOCE SEM LEITE DIET 50G Banana 120g	SUCO DE POLPA DE ACEROLA DIET 200ML Pão de leite 50g Queijo 20g	SUCO DE POLPA DE UVA DIET 200ML BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA DIET E SEM LEITE 50G	CHÁ MATE DIET 190ML PÃO FATIADO SEM LEITE 50G REQUEIJÃO LIGHT 15G 22g 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 BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) FRANGO ASSADO 100G (DIETA) CHUCHU REFOGADO 50G Salada de cenoura com limão 25g Salada de fruta 100g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) Couve-flor cozida 50g Salada de tomate 60g Laranja 100g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 150g (DIETA) Salada de repolho verde com repolho roxo 40g SALADA DE FRUTAS 100G	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G(DIETA) AIPIM SAUTÉ 85G (DIETA) Salada de beterraba 50g Pêssego 80g
LI1	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 100G (DIETA) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (DIETA) Laranja 100g	SUCO DE POLPA DE TANGERINA DIET 200ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)	RISOTO INTEGRAL DE CARNE COM ABOBRINHA (DIETA) 150G Melancia fatiada 150g	IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO DIET 180ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Maçã AF (orgânica)	SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200G PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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-logistica/gerencia-de-alimentacao/cardapios/ 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.