



CURITIBA

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024

SEM LEITE, OVOS E ALIMENTOS ÁCIDOS

NÃO TEMPERAR AS SALADAS COM LIMÃO E/OU VINAGRE!

Juliana R. D. 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 FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G
Almoço A1					Arroz branco 110g Feijão preto 90g BARREADO 110G (RESTRIÇÃO) Couve-flor cozida 50g Salada de cenoura 25g Banana 120g
LI1					Batata Refogada 100g MOLHO DE CARNE E VAGEM 50G (RESTRIÇÃO) MANGA PICADA 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 DE SOJA 190ML PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA, SEM LEITE E SEM OVO 50G	Suco polpa de maçã 200ml PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G Mamão fatiado 85g	IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G Maçã 100g	SUCO POLPA DE GOIABA 200ML PÃO INTEGRAL SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G Banana 120g
Almoço A1	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA REFOGADA 100G MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G SALADA DE CENOURA 25G Banana 120g	Arroz integral com brócolis 100g Feijão preto 90g PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G Chuchu refogado 50g Salada de repolho roxo 40g SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g ISCAS DE CARNE REFOGADAS 100G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g MANGA PICADA 100G	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Bife grelhado 100g Abobrinha refogada 35g SALADA DE ALFACE 15G Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango assado 100g Farofa de cenoura 30g SALADA DE COUVE FLOR 30G SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G
LI1	Arroz 100g ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (RESTRIÇÃO) Melancia fatiada 150g	Suco polpa de manga 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G	CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G Banana 120g	SUCO POLPA DE UVA 200ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (RESTRIÇÃO)	Polenta 100g MOLHO DE CARNE 50G (RESTRIÇÃO) MANGA PICADA 100G



CURITIBA

Jaqueline Martins dos Santos Simião
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

SEM LEITE, OVOS E ALIMENTOS ÁCIDOS

NÃO TEMPERAR AS SALADAS COM LIMÃO E/OU VINAGRE!

Juliana R. G. 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 DE CAMOMILA 190ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G Pêssego 80g	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE E OVOS 60G	Suco polpa de manga 200ml PÃO INTEGRAL SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G	LEITE DE SOJA 190ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Maçã 100g	FERIADO
Almoço A1	Arroz branco 110g Feijão preto 90g BIFE GRElhADO 100G Beterraba cozida 70g SALADA DE PEPINO 40G Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G Batata refogada 50g SALADA DE AGRIÃO 15G MANGA PICADA 100G	Arroz integral 100g Feijão preto 90g POSTA ASSADA AO MOLHO 100G (RESTRIÇÃO) Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g MELÃO 150G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Peito de frango grelhado 100g Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g AF (orgânica) SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	FERIADO
LI1	MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G MOLHO DE CARNE 50G (RESTRIÇÃO) Banana 120g	SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G Melão fatiado 150g	Sagu de uva 150g CREME DE LEITE DE SOJA 20G Maçã 100g	Suco polpa de goiaba 200ml PÃO INTEGRAL SEM LEITE E OVOS 50G PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE SOJA 30G	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 MAÇÃ 200ML PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G Banana 120g	FERIADO	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO INTEGRAL SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	SUCO POLPA DE GOIABA 200ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G
Almoço A1	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g ALMÔNDEGA DE FRANGO ASSADA AO SUGO 100G (RESTRIÇÃO) MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G Salada de alface com cenoura 30g MANGA PICADA 100G	Arroz branco 110g Feijão preto 90g BARREADO 110G (RESTRIÇÃO) Farofa de repolho 30g SALADA DE BETERRABA 50G MELANCIA 150G	FERIADO	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BIFE GRElhADO 100G CENOURA REFOGADA 30G Salada de acelga 30g SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Isclas de frango refogadas 100g BATATA REFOGADA 50G Salada de brócolis 30g Sagu 100g
LI1	Batata Refogada 100g ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (RESTRIÇÃO) Maçã 100g	Suco polpa de maçã 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G FRANGO E CENOURA PARA PÃO 30G (RESTRIÇÃO)	FERIADO	SUCO POLPA DE MANGA 200ML BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA, LEITE E OVOS 50G Pêssego 80g	Arroz 100g Isclas de carne com abóbora 60g Melancia 150g



CURITIBA

Jaqueline Martins dos Santos Simão
Jaqueline Martins dos Santos Simão
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

SEM LEITE, OVOS E ALIMENTOS ÁCIDOS

NÃO TEMPERAR AS SALADAS COM LIMÃO E/OU VINAGRE!

Juliana R. D. 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	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO INTEGRAL SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 20G	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G Banana 120g	SUCO POLPA DE GOIABA 200ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G	Suco polpa de uva 200ml BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM LEITE E OVOS 50G	CHÁ DE CAMOMILA 190ML PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G Mamão fatiado 85g
Almoço A1	Arroz branco 110g Feijão preto 90g PICADINHO DE CARNE 100G (RESTRIÇÃO) Farinha de mandioca torrada 35g SALADA DE PEPINO 40G Maçã 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango assado 100g CHUCHU REFOGADO 50G SALADA DE CENOURA 25G SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Bife grelhado 100g Couve-flor cozida 50g SALADA DE ALFACE 15G MANGA PICADA 100G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G Batata, cenoura e chuchu refogados 40g (chuchu AF orgânico) Salada de repolho verde com repolho roxo 40g CANJICA COM LEITE DE SOJA 150G	Arroz integral 100g Feijão preto 90g CARNE MOÍDA REFOGADA 100G Aipim sauté 85g AF (orgânico) Salada de beterraba 50g Pêssego 80g
LI1	MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G MOLHO DE FRANGO COM BRÓCOLIS 50G (RESTRIÇÃO) MANGA PICADA 100G	Suco polpa de tangerina 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G	RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G (RESTRIÇÃO) Melancia fatiada 150g	IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Maçã AF (orgânica)	SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G Frango REFOGADO PARA PÃO 60g

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.