



Jaqueline Marinho dos Santos Stamford
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
VEGETARIANA ESTRITA SEM CAFÉ**

Juliana R. D. Sanches
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 MARGARINA SEM LEITE 10G |
| 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 | LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 50G PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G | VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA SEM LEITE E OVOS 50G | Suco polpa de maçã 200ml PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G Mamão fatiado 85g | IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G Maçã 100g | Suco polpa de acerola 200ml PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 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 ASSADO 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 LEITE E OVOS 50G HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Tomate (rodela) 15g | CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G Banana 120g | Suco polpa de abacaxi 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA PARA PÃO 60G | Polenta 100g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO 70G Laranja 100g |



CARDÁPIO INTEGRAL 1 - NOVEMBRO 2024
VEGETARIANA ESTRITA SEM CAFÉ

| | 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 DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G | LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML 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 CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G 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 ASSADO 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 LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA PARA PÃO 60G Melão fatiado 150g | Sagu de uva 150g CREME DE LEITE DE SOJA 20G 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 LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G | LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML BISCOITO SALGADO SEM LEITE E OVOS 50G Banana 120g | FERIADO | LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G | Suco polpa de laranja 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 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 BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G CENOURA REFOGADA 30G 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 LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA PARA PÃO 60G | FERIADO | Suco polpa de limão 200ml BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA SEM LEITE E OVOS 50G Pêssego 80g | Arroz 100g MOLHO DE CARNE DE SOJA COM ABÓBORA 50G Melancia 150g |



Jaqueline Marinho dos Santos Starnito
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
VEGETARIANA ESTRITA SEM CAFÉ**

Juliana R. D. Suedes
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 DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G | VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO DE POLVILHO SALGADO, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Banana 120g | Suco polpa de acerola 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G | Suco polpa de uva 200ml BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM LEITE E OVOS 50G | CHÁ DE CAMOMILA 190ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 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 ASSADO 90G CREME DE MILHO SEM LEITE 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 LEITE E OVOS 50G CACHORRO QUENTE-MOLHO 20G E SALSICHA DE SOJA 45G | RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G Melancia fatiada 150g | IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Maçã AF (orgânica) | Suco polpa de maracujá 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA 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 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.