



Jaqueline Mattini dos Santos Stalmato
Gênerica de Alimentação
Matrícula 191822
Nutricionista/CRN-8 6266

Lucrecia Bakovitz
Gênerica de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

Juliana Rodrigues Dias Guedes
Gênerica de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO INTEGRAL 2- NOVEMBRO 2024

DIETA BRANDA

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM2					Chá mate 190ml Bolo de abóbora e coco 50g Mamão fatiado 85g Arroz branco 110g Feijão preto 90g Almôndegas de carne ao sugo 100g
Almoço A2					PURÊ DE BATATA 40G SALADA DE BETERRABA 50G (COZIDA) (COZIDA) Banana 120g
LI2					Macarrão parafuso ao sugo 100g Isclas de frango e cenoura 60g MAÇÃ 100G (COZIDA)
SEGUNDA-FEIRA 04/11		TERÇA-FEIRA 05/11	QUARTA-FEIRA 06/11	QUINTA-FEIRA 07/11	SEXTA-FEIRA 08/11
CM2	Suco polpa de manga 200ml Pão de centeio 50g Requeijão cremoso 22g Banana 120g	Suco polpa de maçã 200ml Pão integral fatiado 50g Queijo 20g Mamão fatiado 85g	logurte de morango 180ml BISCOITO DE MAISENA 50G MAÇÃ 100G (COZIDA)	Café com leite 190ml Pão de abóbora 50g Manteiga 10g	Vitamina de maracujá 180ml Bolo de cenoura sem cobertura 50g
Almoço A2	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango assado 100g Farofa de cenoura 30g Salada de couve flor com limão 30g MANGA PICADA 100G	ARROZ BRANCO 110G Feijão preto 90g Isclas de carne ao sugo 100g Batata doce assada 50g SALADA DE BETERRABA 50G (COZIDA) CREME DE MANGA 90G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g ISCAS DE CARNE REFOGADAS 100G Abobrinha refogada 35g SALADA DE BRÓCOLIS 30g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Almondegas de carne assadas ao sugo 100g Macarrão parafuso alho e óleo 80g SALADA DE CENOURA 25G (COZIDA) Banana 120g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Peito de frango a milanesa 100g Creme de milho 50g SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30g PÊRA 100G (COZIDA)
LI2	Polenta 100g Isclas de carne ao sugo 50g MAÇÃ 100G (COZIDA)	CANJICA 200G (BEM COZIDA) Banana 120g	Suco polpa de abacaxi 200ml Pão de leite 50g Frango e cenoura para pão 60g	Arroz 100g Isclas de carne e tomate 60g Melancia fatiada 150g	Suco polpa de acerola 200ml Pão de hambúrguer 50g Hambúrguer bovino assado 42g Queijo 20g



Jaqueline Mattos dos Santos Stamato
Gênerica de Alimentação
Matrícula 191822
Nutricionista/CRN-8 6266

Lucrecia Bakowicz
Gênerica de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

Juliana Rodrigues Dias Guedes
Gênerica de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO INTEGRAL 2- NOVEMBRO 2024

DIETA BRANDA

	SEGUNDA-FEIRA 11/11	TERÇA-FEIRA 12/11	QUARTA-FEIRA 13/11	QUINTA-FEIRA 14/11	SEXTA-FEIRA 15/11
CM2	Leite 190ml AF Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	Suco polpa de manga 200ml Pão de aveia 50g Queijo 20g	Leite com chocolate em pó 190ml (Leite AF) Chineque de goiabada 60g	Chá mate 190ml Pão de leite 50g Manteiga 10g MAÇÃ 100G (COZIDA)	FERIADO
Almoço A12	Arroz branco 110g Feijão preto 90g ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G Abóbora refogada 58g SALADA DE COUVE FLOR 30G MANGA PICADA 100G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Posta assada ao molho 100g Farinha de mandioca torrada 35g SALADA DE CENOURA 25G (COZIDA) CREME DE GOIABA 90G	ARROZ BRANCO 110G Feijão preto 90g Fricassê de frango 110g Batata refogada 50g SALADA DE ABOBRINHA 30G PÊRA 100G (COZIDA)	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Bife acebolado 100g Beterraba cozida 70g SALADA DE BRÓCOLIS 30g Melancia 150g	FERIADO
LI2	Suco polpa de goiaba 200ml Sanduíche natural 100g	Sagu de uva 150g Creme de leite 20g (Leite AF) MAÇÃ 100G (COZIDA)	Suco polpa de tangerina 200ml Pão de milho 50g Carne moída com cenoura 60g MANGA PICADA 100G	Macarrão parafuso 100g Bolinho de carne ao molho 70g Banana 120g	FERIADO
	SEGUNDA-FEIRA 18/11	TERÇA-FEIRA 19/11	QUARTA-FEIRA 20/11	QUINTA-FEIRA 21/11	SEXTA-FEIRA 22/11
CM2	Suco polpa de morango 200ml Pão de leite 50g Requeijão cremoso 22g	Suco polpa de maçã 200ml Pão integral fatiado 50g Queijo 20g	FERIADO	Café com leite 190ml (Leite AF) BISCOITO DE LEITE 50G Banana 120g	Leite com chocolate em pó 190ml (Leite AF) Pão de abóbora 50g Manteiga 10g
Almoço A2	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Iscas de frango refogadas 100g Batata com molho 70g Salada de brócolis 30g Sagu 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Bife à milanesa 100g Purê de cenoura 100g SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30g MOUSSE DE MARACUJÁ 90G	FERIADO	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Barreado 110g BATATA COZIDA 40G SALADA DE BETERRABA 50G (COZIDA) (COZIDA) MAÇÃ 100G (COZIDA)	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Almôndega de frango assada ao sugo 100g Macarrão parafuso alho e óleo 80g SALADA DE CENOURA 25G (COZIDA) MANGA PICADA 100G
LI2	Arroz 100g Iscas de carne com abóbora 60g MAÇÃ 100G (COZIDA)	Suco polpa de limão 200ml Bolo de chocolate sem cobertura 50g (leite AF) Melancia fatiada 150g	FERIADO	Suco polpa de abacaxi 200ml Pão de batata 50g Frango e cenoura para pão 30g	Batata Refogada 100g Iscas de frango refogadas 50g PÊRA 100G (COZIDA)



Jaqueline Mattos dos Santos Stalmato
Gerência de Alimentação
Matrícula 191822
Nutricionista/CRN-8 6266

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 2- NOVEMBRO 2024

DIETA BRANDA

	SEGUNDA-FEIRA 25/11	TERÇA-FEIRA 26/11	QUARTA-FEIRA 27/11	QUINTA-FEIRA 28/11	SEXTA-FEIRA 29/11
CM2	Suco polpa de uva 200ml Bolo de abacaxi com canela 50g (leite AF)	Chá mate 190ml Pão de abóbora 50g Requeijão cremoso 22g Mamão fatiado 85g	Vitamina de manga 180ml (leite AF) BISCOITO DE LEITE 50G MAÇÃ 100G (COZIDA)	Café com leite 190ml (Leite AF) Pão de centeio 50g Margarina 10g	Suco polpa de acerola 200ml Pão de leite 50g Queijo 20g
Almoço A2	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Quibe assado com molho 100g Batata doce assada 50g SALADA DE BETERRABA 50G (COZIDA) BANANA 120G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Peito de frango a milanesa 100g Batata, cenoura e chuchu refogados 40g SALADA DE BRÓCOLIS 30g CANJICA 150G (LEITE AF) (BEM COZIDA)	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Frango assado 100g Creme de milho 50g SALADA DE CENOURA 25G (COZIDA) PÊRA 100G (COZIDA)	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Picadinho de carne 100g Farinha de mandioca torrada 35g SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30g CREME DE GOIABA 90G	ARROZ BRANCO 110G Feijão preto 90g CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G Couve-flor cozida 50g SALADA DE ABOBRINHA 30G MAÇÃ 100G (COZIDA)
LI2	Suco polpa de maracujá 200ml Pão de milho 50g Frango para pão com tomate 60g	Risoto de carne e abobrinha 150g Melancia fatiada 150g	Suco polpa de uva 200ml Pão de leite 50g Cachorro quente- molho 20ml e salsicha 50g	Macarrão parafuso ao sugo 100g Isclas de frango refogadas com brócolis 60g MANGA PICADA 100G	logurte de pêssego 180ml Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g

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.