



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

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 2- NOVEMBRO 2024

FENILCETONÚRIA

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM2					MILK SHAKE DE COCO COM BANANA FENIL 190ML (17,16G FAL) BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL) MAMÃO FATIADO 150G (43,5MG DE FAL)
FAL (mg)					73,46
Almoço A2					ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL) CENOURA COZIDA 50G (20,81MG FAL) FAROFA DE REPOLHO FENIL 35G (22,31 MG FAL) SALADA DE TOMATE 50G (22MG FAL) BANANA 120MG (48MG DE FAL)
FAL (mg)					179,12
LI2					SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL) MELANCIA PICADA 150G (15MG DE FAL) MAÇÃ 100G (10mg FAL)
FAL (mg)					61,9
FAL (mg) TOTAL					314,48
	SEGUNDA-FEIRA 04/11	TERÇA-FEIRA 05/11	QUARTA-FEIRA 06/11	QUINTA-FEIRA 07/11	SEXTA-FEIRA 08/11
CM2	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) 2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL) BANANA 120MG (48MG DE FAL)	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) 2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL) MARGARINA SEM LEITE (4MG DE FAL) MAMÃO FATIADO 150G (43,5MG DE FAL)	MILK SHAKE DE COCO COM BANANA FENIL 190ML (17,16G FAL) BISCOITO SALGADO FENIL 50G (0MG DE FAL) MAÇÃ 100G (10mg FAL)	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) 2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL) SALADA DE FRUTAS 115G (51,23MG FAL)	MILK SHAKE DE COCO COM BANANA FENIL 190ML (17,16G FAL) BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL)
FAL (mg)	81,37	79,5	27,16	87,6	29,96
Almoço A2	ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL) PURÊ DE AIPIM 60G (18,60MG FAL) ABÓBORA REFOGADA 50G (17,5 MG FAL)G SALADA DE COUVE FLOR 30G (22,50MG DE FAL) SALADA DE FRUTAS 100G (44,55MG FAL)	ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL) MACARRÃO PARAFUSO ABOBRINHA E CENOURA FENIL 50G (39,68MG FAL) BRÓCOLIS COZIDO 20G (25,8MG FAL) SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G (22,5MG FAL) LARANJA 100G (30MG FAL)	ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL) BATATA INGLESA COZIDA 45G (22,62MG FAL) COUVE-FLOR COZIDA 40G (30 MG FAL) SALADA DE TOMATE 40G (17,6MG FAL) MELANCIA PICADA 200G (20MG DE FAL)	ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL) BETERRABA COZIDA 30g (13,5mg FAL) MACARRÃO PARAFUSO ABOBRINHA E CENOURA FENIL 50G (39,68MG FAL) SALADA DE CENOURA COM LIMÃO 25G (12,5MG FAL) BANANA 120MG (48MG DE FAL)	ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL) BATATA DOCE COZIDA 50 (42 mg FAL) CENOURA COZIDA 40G (16,65MG FAL) SALADA DE REPOLHO 40G (21,20 MG FAL) ABACAXI 150G (48MG FAL)
FAL (mg)	169,15	183,98	156,22	179,68	193,85
LI2	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL) LARANJA 100G (30MG FAL) (30MG FAL)	SAGU DE UVA 150G (8,19 MG FAL) SEM CREME BANANA 120MG (48MG DE FAL)	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL) BANANA 120MG (48MG DE FAL) MAMÃO FATIADO 150G (43,5MG DE FAL)	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL) MELANCIA PICADA 200G (20mg FAL)	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) SANDUÍCHE NATURAL FENIL 100g (42,82mg FAL) MELÃO PICADO 180G (30,6MG FAL)
FAL (mg)	65,8	56,19	131,4	52,8	96,42
FAL (mg) TOTAL	316,32	319,67	314,78	320,08	320,23



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

Lucrecia Bakowicz
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

FENILCETONÚRIA

	SEGUNDA-FEIRA 11/11	TERÇA-FEIRA 12/11	QUARTA-FEIRA 13/11	QUINTA-FEIRA 14/11	SEXTA-FEIRA 15/11
CM2	<p>MILK SHAKE DE COCO COM BANANA FENIL 190ML (17,16G FAL)</p> <p>BISCOITO SALGADO FENIL 50G (0MG DE FAL)</p> <p>BANANA 120MG (48MG DE FAL)</p>	<p>SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL)</p> <p>2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL)</p> <p>REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL) 20g</p> <p>MELÃO PICADO 180G (30,6MG FAL)</p>	<p>MILK SHAKE DE COCO COM BANANA FENIL 190ML (17,16G FAL)</p> <p>BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL)</p> <p>MAMÃO FATIADO 150G (43,5MG DE FAL)</p>	<p>SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL)</p> <p>PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL)</p> <p>REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL)</p> <p>MAÇÃ 100G (10mg FAL)</p> <p>MANGA PICADA 100G (29MG DE FAL)</p>	FERIADO
FAL (mg)	65,16	63,97	73,46	77,27	
Almoço A12	<p>ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL)</p> <p>BATATA SALSA 50G (16,5MG FAL)</p> <p>ABÓBORA COZIDA 58 G (20,30mg FAL)</p> <p>SALADA DE ALFACE COM LIMÃO 15G (7,8MG FAL)</p> <p>SALADA DE FRUTAS 100G (44,55MG FAL)</p>	<p>ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL)</p> <p>MACARRÃO PARAFUSO ABOBRINHA E CENOURA FENIL 35G (27,78MG FAL)</p> <p>FAROFA DE ESPINAFRE FENIL 30G (30 MG FAL)</p> <p>SALADA DE REPOLHO 40G (21,20 MG FAL)</p> <p>ABACAXI 150G (48MG FAL)</p>	<p>ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL)</p> <p>BATATA INGLESA COZIDA 45G (22,62MG FAL)</p> <p>BRÓCOLIS COZIDO 20G (25,8MG FAL)</p> <p>SALADA DE TOMATE 40G (17,6MG FAL)</p> <p>LARANJA 100G (30MG FAL)</p>	<p>ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL)</p> <p>PURÊ DE AIPIM 60G (18,60MG FAL)</p> <p>BETERRABA COZIDA 30g (13,5mg FAL)</p> <p>SALADA DE PEPINO 30G (9MG FAL)</p> <p>MELANCIA PICADA 200G (20MG DE FAL)</p>	FERIADO
FAL (mg)	155,15	192,98	162,02	127,1	
LI2	<p>SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL)</p> <p>SANDUÍCHE NATURAL FENIL 100g (42,82mg FAL)</p> <p>MANGA PICADA 120G (34,8MG DE FAL)</p>	<p>SAGU DE UVA 150G (8,19 MG FAL) SEM CREME</p> <p>MAMÃO FATIADO 150G (43,5MG DE FAL)</p> <p>MAÇÃ 100G (10mg FAL)</p>	<p>SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL)</p> <p>PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL)</p> <p>MAÇÃ 100G (10mg FAL)</p> <p>MELÃO PICADO 180G (30,6MG FAL)</p>	<p>MILK SHAKE DE COCO COM BANANA FENIL 190ML (17,16G FAL)</p> <p>BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL)</p> <p>MELÃO PICADO 200G (34MG FAL)</p> <p>BANANA 120MG (48MG DE FAL)</p>	FERIADO
FAL (mg)	97,62	61,69	80,5	111,96	
FAL (mg) TOTAL	317,93	318,64	315,98	316,33	



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

Lucrecia Bakowicz
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

FENILCETONÚRIA

	SEGUNDA-FEIRA 18/11	TERÇA-FEIRA 19/11	QUARTA-FEIRA 20/11	QUINTA-FEIRA 21/11	SEXTA-FEIRA 22/11
CM2	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL) MAMÃO FATIADO 150G (43,5MG DE FAL)	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) 2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL) 20g ABACAXI 150G (48MG FAL)	FERIADO	MILK SHAKE DE COCO COM BANANA FENIL 190ML (17,16G FAL) BISCOITO SALGADO FENIL 50G (0MG DE FAL) BANANA 120MG (48MG DE FAL)	MILK SHAKE DE COCO COM BANANA FENIL 190ML (17,16G FAL) 2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL) MELÃO PICADO 100G (17MG FAL)
FAL (mg)	83,4	81,37		65,16	47,53
Almoço A2	ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL) BATATA INGLESA COZIDA 50G (25,13MG FAL) ABÓBORA REFOGADA 50G (17,5 MG FAL)G BRÓCOLIS COZIDO 20G (25,8MG FAL) SAGU DE UVA 150G (6,84 MG FAL) SEM CREME	ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL) PURÊ DE AIPIM 60G (18,60MG FAL) CENOURA COZIDA 50G (20,81MG FAL) SALADA DE ALFACE COM LIMÃO 15G (7,8MG FAL) LARANJA 100G (30MG FAL) (30MG FAL)	FERIADO	ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL) BATATA DOCE COZIDA 50 (42 mg FAL) FAROFA DE REPOLHO FENIL 35G (22,31 MG FAL) SALADA DE TOMATE 40G (17,6MG FAL) ABACAXI 150G (48MG FAL)	ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL) MACARRÃO PARAFUSO ABOBRINHA E CENOURA FENIL 35G (27,78MG FAL) CHUCHU COZIDO 20G (15 MG FAL) SALADA DE CENOURA COM LIMÃO 25G (12,5MG FAL) SALADA DE FRUTAS 100G (44,55MG FAL)
FAL (mg)	141,27	143,21		195,91	165,83
LI2	MILK SHAKE DE COCO COM BANANA FENIL 190ML (17,16G FAL) BISCOITO DOCE FENIL 50G (37,5MG DE FAL) MAÇÃ 100G (10mg FAL) LARANJA 100G (30MG FAL)	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL) MELANCIA PICADA 200G (20MG DE FAL) MELÃO FATIADO 200G (34mg FAL)	FERIADO	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL) MELANCIA PICADA 200G (20MG DE FAL)	SAGU DE UVA 200G (10,92 MG FAL) SEM CREME BANANA 120MG (48MG DE FAL) MAMÃO FATIADO 150G (43,5MG DE FAL)
FAL (mg)	94,33	89,8		59,9	102,42
FAL (mg) TOTAL	319	314,38		320,97	315,78



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

Lucrécia Bakowicz *Juliana Rodrigues Dias Guedes*
Gerência de Alimentação Gerência de Alimentação
Matrícula 192195 Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 9930 Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO INTEGRAL 2- NOVEMBRO 2024

FENILCETONÚRIA

	SEGUNDA-FEIRA 25/11	TERÇA-FEIRA 26/11	QUARTA-FEIRA 27/11	QUINTA-FEIRA 28/11	SEXTA-FEIRA 29/11
CM2	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL) BANANA 120MG (48MG DE FAL)	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) 2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL) MAMÃO FATIADO 150G (43,5MG DE FAL)	MILK SHAKE DE COCO COM BANANA FENIL 190ML (17,16G FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL) MAÇÃ 100G (10mg FAL)	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) 2 FATIAS DE PÃO FENIL 30G (12 MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL) 20g MANGA PICADA 140G (40,6MG DE FAL)	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL) REQUEIJÃO CREMOSO FENIL 15G (1,37MG FAL) 20g MAMÃO FATIADO 150G (43,5MG DE FAL)
FAL (mg)	80,8	76,87	44,06	73,97	84,77
Almoço A2	ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL) BATATA DOCE COZIDA 40 (33,6 mg FAL) BRÓCOLIS COZIDO 20G (25,8MG FAL) SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 30G (13,5MG FAL) PÊSSEGO 80G (28MG FAL)	ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL) BATATA INGLESA COZIDA 50G (25,13MG FAL) CENOURA COZIDA 50G (20,81MG FAL) SALADA DE REPOLHO 40G (21,20 MG FAL) SAGU DE UVA 150G (6,84 MG FAL) SEM CREME	ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL) MACARRÃO PARAFUSO ABOBRINHA E CENOURA FENIL 35G (27,78MG FAL) COUVE-FLOR COZIDA 40G (30 MG FAL) SALADA DE CENOURA COM LIMÃO 30G (15MG FAL) SALADA DE FRUTAS 100G (44,55MG FAL)	ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL) PURÊ DE AIPIM 60G (18,60MG FAL) FAROFA DE REPOLHO FENIL 30G (19,13 MG FAL) SALADA DE PEPINO 30G (9MG FAL) ABACAXI 150G (48MG FAL)	ARROZ BRANCO 60G (66MG FAL) BATATA SALSA 50G (16,5MG FAL) COUVE-FLOR COZIDA 50G (37,5 mg FAL) SALADA DE ALFACE COM LIMÃO 15G (7,8MG FAL) MAÇÃ 100G (10mg FAL)
FAL (mg)	166,9	139,98	183,33	160,73	137,8
LI2	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML (23MG FAL) PÃO DE QUEIJO FENIL 50G (16,9MG DE FAL) ABACAXI 100G (32MG FAL)	MILK SHAKE DE COCO COM BANANA FENIL 190ML (17,16G FAL) SANDUÍCHE NATURAL FENIL 100g (42,82mg FAL) MELÃO PICADO 130G (22,1mg FAL) S MELÂNCIA PICADA 200G (20MG DE FAL)	SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML (20MG DE FAL) BOLO FENIL 50G (12,8 MG DE FAL) BANANA 120MG (48MG DE FAL)	SAGU DE UVA 200G (10,92 MG FAL) SEM CREME SALADA DE FRUTAS 100G (44,55MG FAL) PÊSSEGO 80G (28MG FAL)	MILK SHAKE DE COCO COM BANANA FENIL 190ML (17,16G FAL) BISCOITO SALGADO FENIL 50G (0MG DE FAL) MELÃO PICADO 180G (30,6MG FAL) BANANA 120MG (48MG DE FAL)
FAL (mg)	71,9	99,98	80,8	83,47	95,76
FAL (mg) TOTAL	319,6	316,83	308,19	318,17	318,33

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 RESOLUÇÃO 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.