



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

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 2- NOVEMBRO 2024

HIPOLIPÍDICA, SEM EMBUTIDOS E INDUSTRIALIZADOS

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM2					Chá mate 190ml Bolo de abóbora e coco 50g Mamão fatiado 85g
Almoço A2					ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADA AO SUGO 100G (DIETA) FAROFA DE COUVE 30G (DIETA) Salada de tomate 60g Banana 120g
LI2					MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G (DIETA) ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G (DIETA) Maçã 100g
	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 LIGHT 15G Banana 120g	Suco polpa de maçã 200ml Pão integral fatiado 50g MARGARINA LIGHT 10G Mamão fatiado 85g	IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180 ML Biscoito cookies integral 50g Maçã 100g	CAFÉ COM LEITE DESNATADO 190ML Pão de abóbora 50g MARGARINA LIGHT 10G	VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DESNATADO 180ML Bolo de cenoura sem cobertura 50g
Almoço A2	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) FRANGO ASSADO SEM PELE 100G (DIETA) FAROFA DE CENOURA 30G (DIETA) Salada de couve flor com limão 30g Salada de frutas 100g	ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G (DIETA) Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) ABOBRINHA REFOGADA 35G (DIETA) Salada de alface com tomate 25g Melancia 150g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADA AO SUGO 100G (DIETA) MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G (DIETA) Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) BATATA REFOGADA 50G (DIETA) Salada de repolho ao vinagrete 40g Abacaxi 100g
LI2	POLENTA 100G (DIETA) ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G (DIETA) Laranja 100g	CANJICA COM LEITE DESNATADO 200G Banana 120g	Suco polpa de abacaxi 200ml Pão de leite 50g FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (DIETA)	ARROZ 100G (DIETA) ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G (DIETA) Melancia fatiada 150g	Suco polpa de acerola 200ml Pão de hambúrguer 50g CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA) Tomate (rodela) 15g



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

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 2- NOVEMBRO 2024

HIPOLIPÍDICA, SEM EMBUTIDOS E INDUSTRIALIZADOS

	SEGUNDA-FEIRA 11/11	TERÇA-FEIRA 12/11	QUARTA-FEIRA 13/11	QUINTA-FEIRA 14/11	SEXTA-FEIRA 15/11
CM2	LEITE DESNATADO 190ML Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	Suco polpa de manga 200ml Pão de aveia 50g REQUEIJÃO LIGHT 15G	LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML Chineque de goiabada 60g	Chá mate 190ml Pão de leite 50g MARGARINA LIGHT 10G Maçã 100g	FERIADO
Almoço A12	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) ABÓBORA REFOGADA 58G (DIETA) Salada de alface 15g Salada de frutas 100g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) POSTA ASSADA AO MOLHO 100G (DIETA) FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G (DIETA) Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Abacaxi 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) FRANGO AO MOLHO 100G (DIETA) BATATA REFOGADA 50G (DIETA) Salada de agrião com tomate 20g Laranja 100g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g Melancia 150g	FERIADO
LI2	Suco polpa de goiaba 200ml SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G	Sagu de uva 150g CREME DE LEITE DESNATADO 20G Maçã 100g	Suco polpa de tangerina 200ml Pão de milho 50g CARNE MOÍDA COM CENOURA 60G (DIETA) Melão fatiado 150g	MACARRÃO PARAFUSO 100G (DIETA) BOLINHO DE CARNE AO MOLHO 70G (DIETA) 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 LIGHT 15G	Suco polpa de maçã 200ml Pão integral fatiado 50g MARGARINA LIGHT 10G	FERIADO	CAFÉ COM LEITE DESNATADO 190ML Biscoito cream cracker 50g Banana 120g	LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML Pão de abóbora 50g MARGARINA LIGHT 10G
Almoço A2	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G (DIETA) BATATA COM MOLHO 70G (DIETA) Salada de brócolis 30g Sagu 100g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) PURÊ DE CENOURA 100G (DIETA) Salada de acelga 30g Laranja 100g	FERIADO	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) BARREADO 110G (DIETA) FAROFA DE REPOLHO 30G (DIETA) Salada de tomate 60g Abacaxi 100g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADA AO SUGO 100G (DIETA) MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G (DIETA) Salada de alface com cenoura 30g Salada de frutas 100g
LI2	ARROZ 100G (DIETA) ISCAS DE CARNE COM ABÓBORA 60G (DIETA) Maçã 100g	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 60G (DIETA)	BATATA REFOGADA 100G (DIETA) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (DIETA) Pêssego 80g



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

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 2- NOVEMBRO 2024

HIPOLIPÍDICA, SEM EMBUTIDOS E INDUSTRIALIZADOS

	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 LIGHT 15G Mamão fatiado 85g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML Biscoito de polvilho doce 50g Maçã 100g	CAFÉ COM LEITE DESNATADO 190ML Pão de centeio 50g MARGARINA LIGHT 10G	Suco polpa de acerola 200ml Pão de leite 50g REQUEIJÃO LIGHT 15G
Almoço A2	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) QUIBE ASSADO COM MOLHO 100G (DIETA) Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Pêssego 80g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G (DIETA) Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Canjica 150g (leite AF)	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) FRANGO ASSADO SEM PELE 100G (DIETA) PURÊ DE CENOURA 100G (DIETA) Salada de cenoura com limão 25g Salada de fruta 100g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) PICADINHO DE CARNE 100G (DIETA) FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G (DIETA) Salada de pepino com tomate 45g Pepino AF (orgânico) Abacaxi 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) Couve-flor cozida 50g Salada de alface 15g AF (orgânica) Maçã AF (orgânica)
LI2	Suco polpa de maracujá 200ml Pão de milho 50g FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G (DIETA)	RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G (DIETA) Melancia fatiada 150g	Suco polpa de uva 200ml Pão de leite 50g CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)	MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G (DIETA) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G (DIETA) Ameixa AF	IOGURTE DE COCO DESNATADO 180 ML 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.