



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

Lucrecia Bakovitz  
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

SEM LEITE

|           |   |   |   |  | SEXTA-FEIRA 01/11  |
|-----------|---|---|---|--|--|
| CM2       |   |   |   |  | Chá mate 190ml<br><b>BOLO DE ABÓBORA E COCO SEM LEITE 50G</b>  |
| Almoço A2 |   |   |   |  | Mamão fatiado 85g<br>Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Almôndegas de carne ao sugo 100g<br>Farofa de couve 30g<br>Salada de tomate 60g<br>Banana 120g   |
| LI2       |   |   |   |  | Macarrão parafuso ao sugo 100g<br>Isclas de frango e cenoura 60g<br>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<br><b>PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G</b><br><b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b><br>Banana 120g   | Suco polpa de maçã 200ml<br><b>PÃO FATIADO SEM LEITE 50G</b><br><b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b><br>Mamão fatiado 85g   | <b>IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</b><br><b>BISCOITO COOKIES INTEGRAIS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</b><br>Maçã 100g                         | <b>CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML</b><br><b>PÃO FATIADO SEM LEITE 50G</b><br><b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b>  | <b>VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML</b><br><b>BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA E LEITE 50G</b>  |
| Almoço A2 | Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Frango assado 100g<br>Farofa de cenoura 30g<br>Salada de couve flor com limão 30g<br>Salada de frutas 100g | Arroz integral com brócolis 100g<br>Feijão preto 90g<br>Isclas de carne ao sugo 100g<br>Batata doce assada 50g<br>Salada de beterraba 50g<br>Laranja 100g | Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Bife grelhado 100g<br>Abobrinha refogada 35g<br>Salada de alface com tomate 25g<br>Melancia 150g | Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Almondegas de carne assadas ao sugo 100g<br>Macarrão parafuso alho e óleo 80g<br>Salada de cenoura com limão 25g<br>Banana 120g | Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Peito de frango a milanesa 100g<br><b>CHUCHU REFOGADO 50G</b><br>Salada de repolho ao vinagrete 40g<br>Abacaxi 100g |
| LI2       | Polenta 100g<br>Isclas de carne ao sugo 50g<br>Laranja 100g   | <b>CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G</b><br>Banana 120g  | Suco polpa de abacaxi 200ml<br><b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b><br>Frango e cenoura para pão 60g  | Arroz 100g<br>Isclas de carne e tomate 60g<br>Melancia fatiada 150g  | Suco polpa de acerola 200ml<br><b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b><br><b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G</b>  |



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

Lucrecia Bakovitz  
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

SEM LEITE

|            | SEGUNDA-FEIRA 11/11   | TERÇA-FEIRA 12/11  | QUARTA-FEIRA 13/11   | QUINTA-FEIRA 14/11  | SEXTA-FEIRA 15/11  |
|------------|---|--|--|---|--|
| CM2        | <b>LEITE DE SOJA 190ML</b><br><b>FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</b><br>Banana 120g                                    | Suco polpa de manga 200ml<br><b>PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G</b><br><b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b>   | <b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b><br><b>CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G</b>  | Chá mate 190ml<br><b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b><br><b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b><br>Maçã 100g   | FERIADO  |
| Almoço A12 | Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Peito de frango grelhado 100g<br>Abóbora refogada 58g<br>Salada de alface 15g<br>Salada de frutas 100g | Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Posta assada ao molho 100g<br>Farinha de mandioca torrada 35g<br>Salada de repolho verde com repolho roxo 40g<br>Abacaxi 100g | Arroz integral 100g<br>Feijão preto 90g<br><b>ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G</b><br>Batata refogada 50g<br>Salada de agrião com tomate 20g<br>Laranja 100g | Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Bife acebolado 100g<br>Beterraba cozida 70g<br>Salada de pepino com limão 40g<br>Melancia 150g | FERIADO  |
| LI2        | Suco polpa de goiaba 200ml<br><b>SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G</b>   | Sagu de uva 150g<br><b>CREME DE LEITE DE SOJA 20G</b><br>Maçã 100g   | Suco polpa de tangerina 200ml<br><b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b><br>Carne moída com cenoura 60g<br>Melão fatiado 150g                                   | Macarrão parafuso 100g<br>Bolinho de carne ao molho 70g<br>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<br><b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b><br><b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b>   | Suco polpa de maçã 200ml<br><b>PÃO FATIADO SEM LEITE 50G</b><br><b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b>   | FERIADO  | <b>CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML (Leite AF)</b><br><b>BISCOITO SALGADO SEM TRAÇOS DE LEITE 50G</b><br>Banana 120g                          | <b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b><br><b>PÃO FATIADO SEM LEITE 50G</b><br><b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b>   |
| Almoço A2  | Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Isclas de frango refogadas 100g<br>Batata com molho 70g<br>Salada de brócolis 30g<br>Sagu 100g       | Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Bife à milanesa 100g<br><b>CENOURA REFOGADA 30G</b><br>Salada de acelga 30g<br>Laranja 100g                                     | FERIADO  | Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br><b>BARREADO 110G (DIETA)</b><br>Farofa de repolho 30g<br>Salada de tomate 60g<br>Abacaxi 100g  | Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Almôndega de frango assada ao sugo 100g<br>Macarrão parafuso alho e óleo 80g<br>Salada de alface com cenoura 30g<br>Salada de frutas 100g |
| LI2        | Arroz 100g<br>Isclas de carne com abóbora 60g<br>Maçã 100g  | Suco polpa de limão 200ml<br><b>BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA E LEITE 50G</b><br>Melancia fatiada 150g   | FERIADO  | Suco polpa de abacaxi 200ml<br><b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b><br>Frango e cenoura para pão 30g  | Batata Refogada 100g<br>Isclas de frango refogadas 50g<br>Pêssego 80g  |



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

Lucrecia Bakovitz  
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

### SEM LEITE

|           | 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<br><b>BOLO DE ABACAXI COM CANELA SEM LEITE 50G</b>   | Chá mate 190ml<br><b>PÃO FATIADO SEM LEITE 50G</b><br><b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b><br>Mamão fatiado 85g   | <b>VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</b><br><b>BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G</b><br><br>Maçã 100g  | <b>CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML</b><br><b>PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G</b><br><b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b>   | Suco polpa de acerola 200ml<br><b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b><br><b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b>  |
| Almoço A2 | Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Quibe assado com molho 100g<br>Batata doce assada 50g<br>Salada de beterraba 50g<br>Pêssego 80g | Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Peito de frango a milanesa 100g<br>Batata, cenoura e chuchu refogados 40g<br>Salada de repolho verde com repolho roxo 40g<br><b>CANJICA COM LEITE DE SOJA 150G</b> | Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Frango assado 100g<br><b>CHUCHU REFOGADO 50G</b><br>Salada de cenoura com limão 25g<br>Salada de fruta 100g | Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Picadinho de carne 100g<br>Farinha de mandioca torrada 35g<br>Salada de pepino com tomate 45g<br>Pepino AF (orgânico)<br>Abacaxi 100g | Arroz integral 100g<br>Feijão preto 90g<br>Bife grelhado 100g<br>Couve-flor cozida 50g<br>Salada de alface 15g AF (orgânica)<br>Maçã AF (orgânica) |
| LI2       | Suco polpa de maracujá 200ml<br><b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b><br>Frango para pão com tomate 60g                                       | Risoto de carne e abobrinha 150g<br><br>Melancia fatiada 150g   | Suco polpa de uva 200ml<br><b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b><br><b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G</b>  | Macarrão parafuso ao sugo 100g<br>Isclas de frango refogadas com brócolis 60g<br>Ameixa AF   | <b>IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180ML</b><br><b>FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</b><br><br>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](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.