



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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 2- NOVEMBRO 2024

VEGETARIANA (SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)

AS PREPARAÇÕES DESTE CARDÁPIO NÃO PODEM CONTER ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO!

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

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM2					Chá mate 190ml Bolo de abóbora e coco 50g Mamão fatiado 85g
Almoço A2					ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO PRETO SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g OMELETE COM TOMATE SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE 70G FAROFA DE COUVE SEM ALHO E CEBOLA 30G Salada de tomate 60g Banana 120g
LI2					Macarrão parafuso ao sugo 100g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO 70G 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 cremoso 22g Banana 120g	Suco polpa de maçã 200ml Pão integral fatiado 50g Queijo 20g Mamão fatiado 85g	logurte de morango 180ml Biscoito cookies integral 50g Maçã 100g	Café com leite 190ml Pão de abóbora 50g Manteiga 10g	Vitamina de maracujá 180ml Bolo de cenoura sem cobertura 50g
Almoço A2	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO CARIOCA SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G Salada de couve flor com limão 30g Salada de frutas 100g	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO PRETO SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 100G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO CARIOCA SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g HAMBURGUER DE SOJA AO SUGO SEM ALHO E CEBOLA 56G ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE SEM ALHO CEBOLA E CHEIRO VERDE 35g Salada de alface com tomate 25g Melancia 150g	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO PRETO SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g OMELETE COM TOMATE SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE 70G MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO SEM ALHO CEBOLA E CHEIRO VERDE 80g Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO CARIOCA SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g OMELETE COM CENOURA SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE 70G AIPIM COZIDO SEM ALHO CEBOLA E CHEIRO VERDE 65g Salada de repolho 40g Abacaxi 100g
LI2	Polenta 100g MOLHO DE CARNE DE SOJA COM BRÓCOLIS 50g Laranja 100g	Canjica 200g Banana 120g	Suco polpa de abacaxi 200ml Pão de leite 50g CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA PARA PÃO 60G	Arroz 100g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO 70G (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) Melancia fatiada 150g	Suco polpa de acerola 200ml Pão de hambúrguer 50g HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Queijo 20g Tomate (rodela) 15g



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

Lucrécia Sakowicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 191195
Nutricionista/CRN-8 9930

CARDÁPIO INTEGRAL 2- NOVEMBRO 2024

VEGETARIANA (SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)

AS PREPARAÇÕES DESTE CARDÁPIO NÃO PODEM CONTER ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO!

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

	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	FERIADO
Almoço A12	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO PRETO SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G ABOBORA REFOGADA SEM ALHO CEBOLA E CHEIRO VERDE 58g Salada de alface 15g Salada de frutas 100g	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO CARIOCA SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g OMELETE COM CENOURA SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE 70G Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Abacaxi 100g	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO PRETO SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 100G BATATA COZIDA SEM ALHO CEBOLA E CHEIRO VERDE 50G Salada de agrião com tomate 20g Laranja 100g	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO CARIOCA SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g PANQUECA VEGETARIANA COM QUEIJO SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE 60G Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g Melancia 150g	FERIADO
LI2	Suco polpa de goiaba 200ml SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	Sagu de uva 150g Creme de leite 20g (Leite AF) Maçã 100g	Suco polpa de tangerina 200ml Pão de milho 50g HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Melão fatiado 150g	Macarrão parafuso 100g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO 70G (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) 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 cream cracker 50g Banana 120g	Leite com chocolate em pó 190ml (Leite AF) Pão de abóbora 50g Manteiga 10g
Almoço A2	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO CARIOCA SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g OMELETE COM TOMATE SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE 70G BATATA COZIDA SEM ALHO CEBOLA E CHEIRO VERDE 50G Salada de brócolis 30g Sagu 100g	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO PRETO SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g PANQUECA VEGETARIANA COM QUEIJO SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE 60G Purê de cenoura 100g Salada de acelga 30g Laranja 100g	FERIADO	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO CARIOCA SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G FAROFA DE REPOLHO SEM ALHO E CEBOLA 30G Salada de tomate 60g Abacaxi 100g	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO PRETO SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 100G AIPIM COZIDO SEM ALHO CEBOLA E CHEIRO VERDE 65g Salada de alface com cenoura 30g Salada de frutas 100g
LI2	Arroz 100g CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 60G 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 HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G	Batata Refogada 100g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO 70G (SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE) Pêssego 80g



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

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

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

VEGETARIANA (SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)

AS PREPARAÇÕES DESTE CARDÁPIO NÃO PODEM CONTER ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO!

	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 polvilho doce 50g Maçã 100g	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 SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO PRETO SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g HAMBURGUER DE SOJA AO SUGO SEM ALHO E CEBOLA 56G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Pêssego 80g	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO CARIOCA SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 100G BATATA CENOURA E CHUCHU REFOGADOS SEM ALHO CEBOLA E CHEIRO VERDE 40g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Canjica 150g (leite AF)	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO PRETO SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g PANQUECA DE ABOBRINHA 60G BRÓCOLIS COZIDO SEM ALHO CEBOLA E CHEIRO VERDE 50G Salada de cenoura com limão 25g Salada de fruta 100g	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO CARIOCA SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 100G Farinha de mandioca torrada 35g Salada de pepino com tomate 45g Pepino AF (orgânico) Abacaxi 100g	ARROZ BRANCO SEM ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE 110g FEIJÃO PRETO SEM ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LOURO 90g OMELETE COM CENOURA SEM CEBOLA E CHEIRO VERDE 70G Couve-flor cozida 50g Salada de alface 15g AF (orgânica) Maçã AF (orgânica)
LI2	Suco polpa de maracujá 200ml Pão de milho 50g CARNE MOÍDA DE SOJA PARA PÃO 60G	RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G (SEM ALHO E CEBOLA) Melancia fatiada 150g	Suco polpa de uva 200ml Pão de leite 50g CACHORRO QUENTE - SALSICHA DE SOJA 45G	MACARRÃO PARAFUSO 100G MOLHO DE CARNE DE SOJA E CENOURA 50g Ameixa AF	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 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.