



CURITIBA

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

Luciana Salente
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
VEGETARIANA ESTRITA

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM2					Chá mate 190ml BOLO DE ABÓBORA E COCO SEM LEITE E OVOS 50G
Almoço A2					Mamão fatiado 85g Arroz branco 110g Feijão preto 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G Farofa de couve 30g Salada de tomate 60g Banana 120g
LI2					MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 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 AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G Banana 120g	Suco polpa de maçã 200ml PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G Mamão fatiado 85g	IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G Maçã 100g	CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA SEM LEITE E OVOS 50G
Almoço A2	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Farofa de cenoura 30g Salada de couve flor com limão 30g Salada de frutas 100g	Arroz integral com brócolis 100g Feijão preto 90g CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Abobrinha refogada 35g Salada de alface com tomate 25g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G CREME DE MILHO SEM LEITE 50G Salada de repolho ao vinagrete 40g Abacaxi 100g
LI2	Polenta 100g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO 70G Laranja 100g	CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G Banana 120g	Suco polpa de abacaxi 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA PARA PÃO 60G	Arroz 100g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO 70G Melancia fatiada 150g	Suco polpa de acerola 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Tomate (rodela) 15g

CARDÁPIO Integral 2- NOVEMBRO 2024
VEGETARIANA ESTRITA



CURITIBA

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

Luciana Salazar
Gerência de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

Juliana 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 DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Banana 120g	Suco polpa de manga 200ml PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE E OVOS 60G	Chá mate 190ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G Maçã 100g	FERIADO
Almoço A12	Arroz branco 110g Feijão preto 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Abacaxi 100g	Arroz integral 100g Feijão preto 90g CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G Batata refogada 50g Salada de agrião com tomate 20g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g Melancia 150g	FERIADO
LI2	Suco polpa de goiaba 200ml SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100G	Sagu de uva 150g CREME DE LEITE DE SOJA 20G Maçã 100g	Suco polpa de tangerina 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA PARA PÃO 60G Melão fatiado 150g	MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G BOLINHO DE CARNE DE SOJA 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 FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G	Suco polpa de maçã 200ml PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	FERIADO	CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML BISCOITO SALGADO SEM LEITE E OVOS 50G Banana 120g	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G
Almoço A2	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Batata com molho 70g Salada de brócolis 30g Sagu 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G Purê de cenoura 100g Salada de acelga 30g Laranja 100g	FERIADO	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Farofa de repolho 30g Salada de tomate 60g Abacaxi 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G Salada de alface com cenoura 30g Salada de frutas 100g
LI2	Arroz 100g MOLHO DE CARNE DE SOJA COM ABÓBORA 50G Maçã 100g	Suco polpa de limão 200ml BOLA DE CHOCOLATE SEM COBERTURA SEM LEITE E OVOS 50G Melancia fatiada 150g	FERIADO	Suco polpa de abacaxi 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA PARA PÃO 60G	Batata Refogada 100g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Pêssego 80g



CARDÁPIO Integral 2- NOVEMBRO 2024
VEGETARIANA ESTRITA

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

 **Luciana Jalente**
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 192195
 Nutricionista/CRN-8 9930

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

	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 E CANELA SEM LEITE E OVOS 50G	Chá mate 190ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G Mamão fatiado 85g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO DE POLVILHO SALGADO, SEM GLÚTEN, LEITE, Maçã 100g	CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	Suco polpa de acerola 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G
Almoço A2	Arroz branco 110g Feijão preto 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Pêssego 80g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G Batata, cenoura e chuchu refogados 40g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g CANJICA COM LEITE DE SOJA 150G	Arroz branco 110g Feijão preto 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G CREME DE MILHO SEM LEITE 50G Salada de cenoura com limão 25g Salada de fruta 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G Farinha de mandioca torrada 35g Salada de pepino com tomate 45g Pepino AF (orgânico) Abacaxi 100g	Arroz integral 100g Feijão preto 90g HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Couve-flor cozida 50g Salada de alface 15g AF (orgânica) Maçã AF (orgânica)
LI2	Suco polpa de maracujá 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA PARA PÃO 60G	RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G Melancia fatiada 150g	Suco polpa de uva 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G CACHORRO QUENTE-MOLHO 20G E SALSICHA DE SOJA 45G	MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G MOLHO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 50G Ameixa AF	IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 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.