



CONSTIPAÇÃO

					<b>SEXTA-FEIRA 01/11</b>
<b>CM3</b>					Suco polpa de uva 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> Patê de frango 30g
<b>Almoço A3</b>					Arroz branco 110g Feijão preto 90g Frango assado 110g Cenoura e chuchu refogados 40g Salada de brócolis com milho 55g Laranja 100g
<b>LI3</b>					Vitamina de manga 180ml Biscoito de polvilho salgado 50g
	<b>SEGUNDA-FEIRA 04/11</b>	<b>TERÇA-FEIRA 05/11</b>	<b>QUARTA-FEIRA 06/11</b>	<b>QUINTA-FEIRA 07/11</b>	<b>SEXTA-FEIRA 08/11</b>
<b>CM3</b>	Suco polpa de maçã 200ml Pão integral fatiado 50g Queijo 20g Mamão fatiado 85g	iogurte de morango 180ml Biscoito cookies integral 50g <b>MANGA PICADA 100G</b>	Suco polpa de manga 200ml Pão de centeio 50g Requeijão cremoso 22g <b>MAMÃO FATIADO 85G</b>	Vitamina de maracujá 180ml Bolo de cenoura sem cobertura 50g	<b>LEITE COM AROMA DE COCO 190ML</b> <b>PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</b> Manteiga 10g
<b>Almoço A3</b>	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Picadinho de carne com cenoura e champignon 100g Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	Arroz integral com brócolis 100g Feijão preto 90g Bife grelhado 100g Abobrinha refogada 35g Salada de alface com tomate 25g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango assado 100g Farofa de cenoura 30g Salada de couve flor com limão 30g <b>SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G</b>	<b>ARROZ INTEGRAL 100G</b> Feijão preto 90g Peito de frango a milanesa 100g Creme de milho 50g Salada de repolho ao vinagrete 40g Abacaxi 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Almondegas de carne assadas ao sugo 100g <b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO ALHO E ÓLEO 80G</b> Salada de cenoura com limão 25g <b>MELANCIA 150G</b>
<b>LI3</b>	Canjica 200g <b>MELANCIA FATIADA 150G</b>	Suco polpa de abacaxi 200ml <b>PÃO DE AVEIA 50G</b> Frango e cenoura para pão 60g	<b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G</b> Isclas de carne ao sugo 50g Laranja 100g	Suco polpa de acerola 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> Hambúrguer bovino assado 42g Queijo 20g Tomate (rodela) 15g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G</b> Isclas de carne e tomate 60g Melancia fatiada 150g



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

Lucrecia Bakovicz  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 192195  
Nutricionista/CRN-8 9930

Júlia Rodrigues Dias Guedes  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 184852  
Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

CONSTIPAÇÃO

	SEGUNDA-FEIRA 11/11	TERÇA-FEIRA 12/11	QUARTA-FEIRA 13/11	QUINTA-FEIRA 14/11	SEXTA-FEIRA 15/11
CM3	Suco polpa de manga 200ml Pão de aveia 50g Queijo 20g	Leite 190ml AF Flocos de milho sem açúcar 50g <b>MAMÃO FATIADO 85G</b>	<b>CHÁ DE CAMOMILA 190ML</b> <b>PÃO DE AVEIA 50G</b> Manteiga 10g <b>MANGA PICADA 100G</b>	Leite com chocolate em pó 190ml (Leite AF) Chineque de goiabada 60g	<b>FERIADO</b>
Almoço A3	<b>ARROZ INTEGRAL 100G</b> Feijão preto 90g Posta assada ao molho 100g <b>ACELGA REFOGADA 45g</b> Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Abacaxi 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Peito de frango grelhado 100g Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g <b>SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G</b>	Arroz integral 100g Feijão preto 90g Bife acebolado 100g Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Fricassê de frango 110g Batata refogada 50g Salada de agrião com tomate 20g Laranja 100g	<b>FERIADO</b>
LI3	Sagu de uva 150g Creme de leite 20g (Leite AF) <b>MANGA PICADA 100G</b>	Suco polpa de goiaba 200ml Sanduíche natural 100g	<b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G</b> Bolinho de carne ao molho 70g <b>MELANCIA FATIADA 150G</b>	Suco polpa de tangerina 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> Carne moída com cenoura 60g Cenoura AF (orgânica) Melão fatiado 150g	<b>FERIADO</b>
	SEGUNDA-FEIRA 18/11	TERÇA-FEIRA 19/11	QUARTA-FEIRA 20/11	QUINTA-FEIRA 21/11	SEXTA-FEIRA 22/11
CM3	Leite com chocolate em pó 190ml (Leite AF) <b>PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</b> Manteiga 10g	Suco polpa de morango 200ml <b>PÃO DE AVEIA 50G</b> Requeijão cremoso 22g	<b>FERIADO</b>	Suco polpa de maçã 200ml Pão integral fatiado 50g Queijo 20g	<b>LEITE COM AROMA DE COCO 190ML (Leite AF)</b> <b>BISCOITO SALGADO INTEGRAL 50G</b> <b>MAMÃO FATIADO 85G</b>
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Bife à milanesa 100g Purê de cenoura 100g Salada de acelga 30g <b>SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G</b>	<b>ARROZ INTEGRAL 100G</b> Feijão preto 90g Iscas de frango refogadas 100g Batata com molho 70g Salada de brócolis 30g <b>MELANCIA 150G</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Almôndega de carne assada ao sugo 100g <b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO ALHO E ÓLEO 80G</b> Salada de alface com cenoura 30g Laranja 100g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G</b> Feijão preto 90g Barreado 110g Farofa de repolho 30g Salada de tomate 60g Abacaxi 100g
LI3	Suco polpa de limão 200ml Bolo de chocolate sem cobertura 50g (leite AF) Pêssego 80g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G</b> Iscas de carne com abóbora 60g <b>MANGA PICADA 100G</b>	<b>FERIADO</b>	Batata Refogada 100g Iscas de frango refogadas 50g Melancia fatiada 150g	Suco polpa de abacaxi 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> Frango e cenoura para pão 30g



**CONSTIPAÇÃO**

	SEGUNDA-FEIRA 25/11	TERÇA-FEIRA 26/11	QUARTA-FEIRA 27/11	QUINTA-FEIRA 28/11	SEXTA-FEIRA 29/11
<b>CM3</b>	Suco polpa de acerola 200ml  <b>PÃO DE AVEIA 50G</b>  Queijo 20g	Suco polpa de uva 200ml  Bolo de abacaxi com canela 50g (leite AF)	<b>CHÁ DE CAMOMILA 190ML</b>  <b>PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</b>  Requeijão cremoso 22g Mamão fatiado 85g	<b>VITAMINA DE POLPA DE MORANGO 180ML</b>  <b>BISCOITO DOCE INTEGRAL 50G</b>  <b>MANGA PICADA 100G</b>	<b>LEITE COM AROMA DE COCO 190ML (Leite AF)</b>  Pão de centeio 50g  Margarina 10g
<b>Almoço A3</b>	<b>ARROZ INTEGRAL 100G</b> Feijão preto 90g  Bife grelhado 100g  Couve-flor cozida 50g  Salada de tomate 60g  Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g  Quibe assado com molho 100g  Batata doce assada 50g  Salada de beterraba 50g  Pêssego 80g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G</b> Feijão preto 90g  Peito de frango a milanesa 100g  Batata, cenoura e chuchu refogados 40g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g  <b>ABACAXI 100G</b>	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g  Frango assado 100g  Creme de milho 50g  Salada de cenoura com limão 25g  <b>SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G</b>	Arroz integral 100g Feijão preto 90g  Picadinho de carne 100g  <b>ABOBRINHA REFOGADA 35G</b>  Salada de pepino com tomate 45g  Ameixa AF
<b>LI3</b>	<b>RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G</b>   Melancia fatiada 150g	Suco polpa de maracujá 200ml  <b>PÃO INTEGRAL 50G</b>  Frango para pão com tomate 60g	Iogurte de pêssego 180ml  Flocos de milho sem açúcar 50g  <b>MELANCIA FATIADA 150G</b>	Suco polpa de uva 200ml  <b>PÃO DE AVEIA 50G</b>  Cachorro quente- molho 20ml e salsicha 50g	<b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G</b>  Iscas de frango refogadas com brócolis 60g  Laranja 100g

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/ gerência de alimentação/ cardápios/ cardápios escolas](http://educacao.curitiba.pr.gov.br/secretaria/departamento-de-logistica/departamento-de-logistica/gerencia-de-alimentacao/cardapios/cardapios-escolas)

Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelos ramais 3093 e 3658.