



CURITIBA

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

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

Juliana Rodrigues Dias Guódes
Gerência de Alimentação
Matrícula 194482
Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

SEXTA-FEIRA 01/11				
CM3				SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML (10,65G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) PATÊ DE FRANGO 30G (1,10G DE CHO)
Almoço A3				ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO)) FRANGO ASSADO 110G (0,26G DE CHO) CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G (3,11G DE CHO) SALADA DE BRÓCOLIS COM MILHO 55G (4,98G DE CHO) (4,98G DE CHO) LARANJA 100G (8,95G CHO)
LI3				VITAMINA DE MANGA DIET 180ML (21,14 G DE CHO) BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G (15,35G DE CHO)



CURITIBA

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

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

Juliane Rodrigues Dias Guedes
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 194482
 Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

	SEGUNDA-FEIRA 04/11	TERÇA-FEIRA 05/11	QUARTA-FEIRA 06/11	QUINTA-FEIRA 07/11	SEXTA-FEIRA 08/11
CM3	<p>SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML (13,00G DE CHO)</p> <p>PÃO INTEGRAL FATIADO 50G (24,97G CHO)</p> <p>QUEIJO 20G (0,61G DE CHO)</p> <p>MAMÃO FATIADO 85G (10,2G DE CHO)</p>	<p>IOGURTE DE MORANGO DIET 180ML (12 G DE CHO)</p> <p>BISCOITO COOKIES INTEGRAL DIET 50G (29,97 G DE CHO)</p> <p>MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)</p>	<p>SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML (12,52G DE CHO)</p> <p>PÃO DE CENTEIO 50G (24,55G DE CHO)</p> <p>REQUEIJÃO CREMOSO 15G (1,10G DE CHO)</p> <p>BANANA 120G (25,96G DE CHO)</p>	<p>VITAMINA DE MARACUJÁ DIET 180ML (14,96G DE CHO)</p> <p>BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA DIET 50G (29,91G DE CHO)</p>	<p>CAFÉ COM LEITE DIET 190 ML (8,72G DE CHO)</p> <p>PÃO DE CENTEIO 50G (24,55G DE CHO)</p> <p>MANTEIGA 10G (0G DE CHO)</p>
Almoço A3	<p>ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO)</p> <p>FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO)</p> <p>PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G (3,03 G DE CHO)</p> <p>BATATA DOCE ASSADA 50G (22,95G DE CHO)</p> <p>SALADA DE BETERRABA 50G (8,93G DE CHO)</p> <p>LARANJA 100G (8,95G CHO)</p>	<p>ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO)</p> <p>FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO))</p> <p>BIFE GRELHADO 100G (0,34G DE CHO)</p> <p>ABOBRINHA AF (ORGÂNICA) REFOGADA 35G (2,39G DE CHO)</p> <p>SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G (0,98G DE CHO)</p> <p>MELANCIA 150G (30,52G DE CHO)</p>	<p>ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO)</p> <p>FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO)</p> <p>FRANGO ASSADO 110G (0,26G DE CHO)</p> <p>FAROFA DE CENOURA 30G (34,97G DE CHO)</p> <p>SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30G (1,66g de CHO)</p> <p>SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, LARANJA E MELÃO) 100G (9,73G DE CHO)</p>	<p>ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO)</p> <p>FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO))</p> <p>PEITO DE FRANGO A MILANESA 100G (19,76G DE CHO)</p> <p>CREME DE MILHO 50G (10,99G DE CHO)</p> <p>SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G (2,34G DE CHO)</p> <p>ABACAXI PICADO 100G (12,33G DE CHO)</p>	<p>ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO)</p> <p>FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO)</p> <p>ALMÔNDEGAS DE CARNE AO SUGO 100G (4,79G DE CHO)</p> <p>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G (32,87 G DE CHO)</p> <p>SALADA DE CENOURA COM LIMÃO 25G (3,5G DE CHO)</p> <p>BANANA 120G (25,96G DE CHO)</p>
LI3	<p>CANJICA DIET 200G (39,82G DE CHO)</p> <p>BANANA 120G (25,96G DE CHO)</p>	<p>SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML (7,8G DE CHO)</p> <p>PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO)</p> <p>FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G</p> <p>CENOURA AF (ORGÂNICA) (2,54G DE CHO)</p>	<p>POLENTA 100G (25,63G CHO)</p> <p>ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G (1,75G DE CHO)</p> <p>LARANJA 100G (8,95G CHO)</p>	<p>SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML (5,54G DE CHO)</p> <p>PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO)</p> <p>HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO 42G (1,76G DE CHO)</p> <p>QUEIJO 20G (0,61G DE CHO)</p> <p>TOMATE (RODELA) 15G(0,47G DE CHO)</p>	<p>ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO)</p> <p>ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G (1,13G DE CHO)</p> <p>MELANCIA 150G (30,52G DE CHO)</p>



DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

	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 DIET 200ML (12,52G DE CHO) PÃO DE CENTEIO 50G (24,55G DE CHO) QUEIJO 20G (0,61G DE CHO)	LEITE AF 190ML (8,62G CHO) FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50g (42,40G DE CHO) BANANA 120G (25,96G DE CHO)	CHÁ MATE DIET 190ML (0,22G CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) MANTEIGA 10G (0G DE CHO) MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML (24,09 G DE CHO) CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G (34,27G DE CHO)	FERIADO
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO)) POSTA ASSADA AO MOLHO 100G (1,86G DE CHO) FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G (35,68G DE CHO) SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO(2,81G DE CHO) ABACAXI PICADO 100G (12,33G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO) FEIJÃO CARIOÇA 90G (15,51G DE CHO) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (0,31G DE CHO) ABÓBORA REFOGADA 58G (2,46G DE CHO) SALADA DE ALFACE 15G (0,65G DE CHO) SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, LARANJA E MELÃO) 100G (9,73G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO)) BIFE ACEBOLADO 100G (2,10G DE CHO) BETERRABA COZIDA 70G(7,82G DE CHO) SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G(9,33G DE CHO) MELANCIA 150G (30,52G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO) FEIJÃO CARIOÇA 90G (15,51G DE CHO) FRICASSÊ DE FRANGO 110G (8,14 G DE CHO) BATATA REFOGADA 50G (9,91G DE CHO) SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE 20G (0,78G DE CHO) LARANJA 100G (8,95G CHO)	FERIADO
LI3	SAGU DE UVA DIET 150G (8,90G CHO) CREME DE LEITE DIET 20G (5,88G CHO) MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)	SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML (13,00G DE CHO) SANDUÍCHE NATURAL 100G (26,66G DE CHO)	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (30,20G DE CHO) BOLINHO DE CARNE AO MOLHO 70G (3,73G DE CHO) BANANA 120G (25,96G DE CHO)	SUCO POLPA DE TANGERINA DIET 200ML (17G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) CARNE MOÍDA COM CENOURA 60G (1,5G DE CHO) CENOURA AF (ORGÂNICA) MELÃO FATIADO 150G (14,11G DE CHO)	FERIADO



CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

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

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

Juliane Rodrigues Dias Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 194452
Nutricionista/CRN-8 6775

DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

	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 DIET 190ML (24,09 G DE CHO) PÃO DE CENTEIO 50G (24,55G DE CHO) MANTEIGA 10G (0G DE CHO)	SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML (18,75G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) REQUEIJÃO CREMOSO 15G (1,10G DE CHO)	FERIADO	SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML (13,00G DE CHO) PÃO INTEGRAL FATIADO 50G (24,97G CHO) QUEIJO 20G (0,61G DE CHO)	CAFÉ COM LEITE DIET 190ML (8,72G DE CHO) BISCOITO SALGADO INTEGRAL 50G (20G DE CHO) BANANA 120G (25,96G DE CHO)
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO) FEIJÃO CARIOÇA 90G (15,51G DE CHO) BIFE À MILANESA 100G(19,02G DE CHO) PURÊ DE CENOURA 100G (9,36G DE CHO) SALADA DE ACELGA 30G (1,55G DE CHO) SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, LARANJA E MELÃO) 100G (9,73G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO)) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G (0,43G DE CHO) BATATA COM MOLHO 70G (12,27 G DE CHO) SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G (1,18G DE CHO) SAGU DE UVA DIET 150G (8,90G CHO)	FERIADO	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO) FEIJÃO CARIOÇA 90G (15,51G DE CHO) ALMÔNDEGAS DE CARNE AO SUGO 100G (4,79G DE CHO) MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G (32,87 G DE CHO) SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G (2,10G DE CHO) LARANJA 100G (8,95G CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO)) BARREADO 110G (0,75G DE CHO) FAROFA DE REPOLHO 30G (17,42G DE CHO) SALADA DE TOMATE 60G (2,08G DE CHO) ABACAXI PICADO 100G (12,33G DE CHO)
LI3	SUCO POLPA DE LIMÃO DIET 200ML (16,95G DE CHO) BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA DIET 50G (33,35G DE CHO) PÊSSEGO 80G (5,97G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO) ISCAS DE CARNE COM ABÓBORA 60G(1,83G DE CHO) MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)	FERIADO	BATATA REFOGADA 100G (9,91G DE CHO) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (18,71G DE CHO) MELANCIA 150G (30,52G DE CHO)	SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML (7,8G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) FRANGO E CENOURA PARA PÃO 30G (2,54G DE CHO)



CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

Jaqueline Martins dos Santos SSAN
Gerência de Alimentação
Matrícula 131822
Nutricionista/CRN-8 6266

Luciano Bakowicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 132195
Nutricionista/CRN-8 9930

Juliano Rodrigues Ogas Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 134482
Nutricionista/CRN-8 6775

DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

	SEGUNDA-FEIRA 25/11	TERÇA-FEIRA 26/11	QUARTA-FEIRA 27/11	QUINTA-FEIRA 28/11	SEXTA-FEIRA 29/11
CM3	SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML (5,54G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) QUEIJO 20G (0,61G DE CHO)	SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML (10,65G DE CHO) BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET 50G (27,67G DE CHO)	CHÁ MATE DIET 190ML (0,22G CHO) PÃO DE CENTEIO 50G (24,55G DE CHO) REQUEIJÃO CREMOSO 15G (1,10G DE CHO) MAMÃO FATIADO 85G (10,2G DE CHO)	VITAMINA DE BANANA DIET 180ML (37,65G DE CHO) BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G (15,35G DE CHO) MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)	CAFÉ COM LEITE DIET 190ML (8,72G DE CHO) PÃO DE CENTEIO 50G (24,55G DE CHO) MARGARINA 10G (0 G CHO)
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO)) BIFE GRELHADO 100G (0,34G DE CHO) COUVE-FLOR COZIDA 50G (2,75G DE CHO) SALADA DE TOMATE 60G (2,08G DE CHO) LARANJA 100G (8,95G CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO) FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO) QUIBE ASSADO COM MOLHO 100G (5,41G DE CHO) BATATA DOCE ASSADA 50G (22,95G DE CHO) SALADA DE BETERRABA 50G (8,93G DE CHO) PÊSSEGO 80G (5,97G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO)) PEITO DE FRANGO A MILANESA 100G (19,76G DE CHO) BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G (CHUCHU AF ORGÂNICO) (6,33G DE CHO) SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO(2,81G DE CHO) CANJICA DIET150G (29,86G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) (34,26G DE CHO) FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO) FRANGO ASSADO 110G (0,26G DE CHO) CREME DE MILHO 50G (10,99G DE CHO) SALADA DE CENOURA COM LIMÃO 25G (3,5G DE CHO) SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, LARANJA E MELÃO) 100G (9,73G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO)) PICADINHO DE CARNE 100G (2,01G DE CHO) FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G (35,68G DE CHO) SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G (1,33G DE CHO) AMEIXA AF (7 G DE CHO)
LI3	RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G (22,91G DE CHO) MELANCIA 150G (30,52G DE CHO)	SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML (9,6G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G(1,26G DE CHO)	IOGURTE DE PÊSSEGO DIET 180ML (12 G DE CHO) FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50g (42,40G DE CHO) BANANA 120G (25,96G DE CHO)	SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML (10,65G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) CACHORRO QUENTE-MOLHO 20G E SALSICHA 50G (2,53G DE CHO)	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (30,2G DE CHO) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G (2,45G DE CHO) LARANJA 100G (8,95G CHO)

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 RESOLUÇÃO CD/FNDE 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.