



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

Luciana Reber
Gerência de Alimentação
Matrícula 83229
Nutricionista/CRN-8 9530

Juliana R. D. Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

DIABÉTICO, HIPOLIPÍDICA

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM3					SUCO DE POLPA DE UVA DIET 200ML Pão de milho 50g PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO LIGHT 30G
Almoço A3					ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) FRANGO ASSADO 100G (DIETA) CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G (DIETA) Salada de brócolis com milho 55g Laranja 100g
LI3					VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO DIET 180ML Biscoito de polvilho salgado 50g
	SEGUNDA-FEIRA 04/11	TERÇA-FEIRA 05/11	QUARTA-FEIRA 06/11	QUINTA-FEIRA 07/11	SEXTA-FEIRA 08/11
CM3	SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML Pão integral fatiado 50g Queijo 20g Mamão fatiado 85g	IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G Maçã 100g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO DIET 180ML Pão de centeio 50g REQUEIJÃO LIGHT 15G 22g Banana 120g	VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DESNATADO DIET 180ML BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA DIET 50G	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML Pão de abóbora 50g MARGARINA LIGHT 10G
Almoço A3	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G (DIETA) Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) ABOBRINHA REFOGADA 35G (DIETA) Salada de alface com tomate 25g Melancia 150g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) FRANGO ASSADO 100G (DIETA) FAROFA DE CENOURA 30G (DIETA) Salada de couve flor com limão 30g Salada de frutas 100g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) CREME DE MILHO 50G (DIETA) Salada de repolho ao vinagrete 40g Abacaxi 100g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) ALMÔNDegas DE CARNE ASSADA AO SUGO 110G (DIETA) MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G (DIETA) Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g
LI3	CANJICA DIET COM LEITE DESNATADO 200G Banana 120g	SUCO DE POLPA DE ABACAXI DIET 200ML Pão de leite 50g FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (DIETA)	POLENTA 100G (DIETA) ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (DIETA) Laranja 100g	SUCO DE POLPA DE ACEROLA DIET 200ML Pão de hambúrguer 50g CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G (DIETA) Melancia fatiada 150g



DIABÉTICO, HIPOLIPÍDICA

	SEGUNDA-FEIRA 11/11	TERÇA-FEIRA 12/11	QUARTA-FEIRA 13/11	QUINTA-FEIRA 14/11	SEXTA-FEIRA 15/11
CM3	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO DIET 180ML Pão de aveia 50g Queijo 20g	LEITE DESNATADO DIET 190ML Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	CHÁ MATE DIET 190ML Pão de leite 50g MARGARINA LIGHT 10G Maçã 100g	LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G	FERIADO
Almoço A3	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) POSTA ASSADA AO MOLHO 100G (DIETA) Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Abacaxi 100g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) ABÓBORA REFOGADA 58G (DIETA) Salada de alface 15g Salada de frutas 100g	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) BIFE ACEBOLADO 100G (DIETA) Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g Melancia 150g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) ISCAS DE FRANGO AO SUGO 100G (DIETA) BATATA REFOGADA 50G (DIETA) Salada de agrião com tomate 20g Laranja 100g	FERIADO
LI3	SAGU DE UVA DIET 150g CREME DE LEITE DESNATADO 20G Maçã 100g	SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA) BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G (DIETA) Banana 120g	SUCO DE POLPA DE TANGERINA DIET 200ML Pão de milho 50g CARNE MOÍDA COM CENOURA 60G (DIETA) Melão fatiado 150g	FERIADO
	SEGUNDA-FEIRA 18/11	TERÇA-FEIRA 19/11	QUARTA-FEIRA 20/11	QUINTA-FEIRA 21/11	SEXTA-FEIRA 22/11
CM3	LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML Pão de abóbora 50g MARGARINA LIGHT 10G	SUCO DE POLPA DE MORANGO DIET 200ML Pão de leite 50g REQUEIJÃO LIGHT 15G 22g	FERIADO	SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML Pão integral fatiado 50g Queijo 20g	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML BISCOITO SALGADO INTEGRAL 50G Banana 120g
Almoço A3	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) PURÊ DE CENOURA 100G (DIETA) Salada de acelga 30g Salada de frutas 100g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G (DIETA) (DIETA) BATATA COM MOLHO 70G (DIETA) Salada de brócolis 30g SAGU DIET 100G	FERIADO	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G (DIETA) MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G (DIETA) Salada de alface com cenoura 30g Laranja 100g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) BARREADO 110G (DIETA) FAROFA DE REPOLHO 30G (DIETA) Salada de tomate 60g Abacaxi 100g
LI3	SUCO DE POLPA DE LIMÃO DIET 200ML BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA DIET 50G Pêssego 80g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (DIETA) Maçã 100g	FERIADO	BATATA REFOGADA 100G (DIETA) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (DIETA) Melancia fatiada 150g	SUCO DE POLPA DE ABACAXI DIET 200ML Pão de batata 50g FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (DIETA)



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

Lucia Reber
Gerência de Alimentação
Matrícula 83239
Nutricionista/CRN-8 9530

Juliana R. de Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

DIABÉTICO, HIPOLIPÍDICA

	SEGUNDA-FEIRA 25/11	TERÇA-FEIRA 26/11	QUARTA-FEIRA 27/11	QUINTA-FEIRA 28/11	SEXTA-FEIRA 29/11
CM3	SUCO DE POLPA DE ACEROLA DIET 200ML Pão de leite 50g Queijo 20g	SUCO DE POLPA DE UVA DIET 200ML BOLO DE ABACAXI COM CANELA DIET 50G	CHÁ MATE DIET 190ML Pão de abóbora 50g REQUEIJÃO LIGHT 15G 22g Mamão fatiado 85g	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO DIET 180ML BISCOITO DOCE DIET 50G Maçã 100g	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML Pão de centeio 50g MARGARINA LIGHT 10G
Almoço A3	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) Couve-flor cozida 50g Salada de tomate 60g Laranja 100g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G(DIETA) BATATA DOCE ASSADA 50G (DIETA) Salada de beterraba 50g Pêssego 80g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 150g (DIETA) Salada de repolho verde com repolho roxo 40g ABACAXI 100G	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) FRANGO ASSADO 100G (DIETA) CREME DE MILHO 50G (DIETA) Salada de cenoura com limão 25g Salada de fruta 100g	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) PICADINHO DE CARNE 100G (DIETA) Farinha de mandioca torrada 35g Salada de pepino com tomate 45g Ameixa AF
LI3	RISOTO INTEGRAL DE CARNE COM ABOBRINHA DIETA 150G Melancia fatiada 150g	SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200G Pão de milho 50g FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G (DIETA)	IOGURTE DE COCO DESNATADO DIET 180G Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	SUCO DE POLPA DE UVA DIET 200ML Pão de leite 50g CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 100G (DIETA) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (DIETA) 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 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.