



*Jaqueline Martins dos Santos Starnino*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 121322  
Nutricionista/CRN-8 6266

*Lucrecia Bakowicz*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 1192195  
Nutricionista/CRN-8 9930

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

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024**

**HIPOLIPÍDICA, RICA EM FIBRAS**

					<b>SEXTA-FEIRA 01/11</b>
<b>CM3</b>					Suco polpa de uva 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO LIGHT 30G</b>
<b>Almoço A3</b>					<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA 110G)</b> <b>BATATA REFOGADA 50G (DIETA)</b> Salada de brócolis com milho 55g Laranja 100g
<b>LI3</b>					<b>VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML</b> 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 <b>REQUEIJÃO LIGHT 15G</b> Mamão fatiado 85g	<b>IOGURTE DESNATADO DE MORANGO 180ML</b> Biscoito cookies integral 50g Maçã 100g	Suco polpa de manga 200ml Pão de centeio 50g <b>REQUEIJÃO LIGHT 15G</b> Banana 120g	<b>VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DESNATADO 180ML</b> Bolo de cenoura sem cobertura 50g	<b>CAFÉ COM LEITE DESNATADO 190ML</b> <b>PÃO DE AVEIA 50G</b> <b>MARGARINA LIGHT 10G</b>
<b>Almoço A3</b>	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> Picadinho de carne com cenoura e champignon 100g Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	<b>ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>BIFE GRELHADO 100G (DIETA)</b> <b>ABOBRINHA REFOGADA 35G (DIETA)</b> Salada de alface com tomate 25g Melancia 150g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>FRANGO ASSADO SEM PELE 100G (DIETA)</b> <b>FAROFA DE CENOURA 30G (DIETA)</b> Salada de couve flor com limão 30g Salada de frutas 100g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)</b> <b>CREME DE MILHO 50G (DIETA)</b> Salada de repolho ao vinagrete 40g Abacaxi 100g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADA AO SUGO 100G (DIETA)</b> <b>MACARRÃO ALHO E ÓLEO 80G (DIETA)</b> Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g
<b>LI3</b>	<b>CANJICA COM LEITE DESNATADO 200G</b> Banana 120g	Suco polpa de abacaxi 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>	<b>POLENTA 100G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G (DIETA)</b> Laranja 100g	Suco polpa de acerola 200ml Pão de hambúrguer 50g <b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)</b> Tomate (rodela) 15g	<b>ARROZ 100G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G (DIETA)</b> Melancia fatiada 150g



Jacqueline Martins dos Santos Sarmiento  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 121822  
Nutricionista/CRN-8 6266

Lucrecia Bakowicz  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 1192195  
Nutricionista/CRN-8 9930

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

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024**

**HIPOLIPÍDICA, RICA EM FIBRAS**

	SEGUNDA-FEIRA 11/11	TERÇA-FEIRA 12/11	QUARTA-FEIRA 13/11	QUINTA-FEIRA 14/11	SEXTA-FEIRA 15/11
<b>CM3</b>	Suco polpa de manga 200ml Pão de aveia 50g Queijo 20g	<b>LEITE DESNATADO 190ML</b> Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	Chá mate 190ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>MARGARINA LIGHT 10G</b> Maçã 100g	<b>LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> Chineque de goiabada 60g	<b>FERIADO</b>
<b>Almoço A3</b>	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>POSTA ASSADA AO MOLHO 100G (DIETA)</b> Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Abacaxi 100g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)</b> <b>ABÓBORA REFOGADA 30G (DIETA)</b> Salada de alface 15g Salada de frutas 100g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>BIFE ACEBOLADO 100G (DIETA)</b> Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g Melancia 150g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>FRICASSÊ DE FRANGO 110G (DIETA)</b> <b>BATATA REFOGADA 50G (DIETA)</b> Salada de agrião com tomate 20g Laranja 100g	<b>FERIADO</b>
<b>LI3</b>	Sagu de uva 150g <b>CREME DE LEITE DESNATADO 20G</b> Maçã 100g	Suco polpa de goiaba 200ml <b>SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G</b>	<b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>BOLINHO DE CARNE AO MOLHO 70G (DIETA)</b> Banana 120g	Suco polpa de tangerina 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>CARNE MOÍDA COM CENOURA 60G (DIETA)</b> 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
<b>CM3</b>	<b>LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>PÃO DE AVEIA 50G</b> <b>MARGARINA LIGHT 10G</b>	Suco polpa de morango 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>REQUEIJÃO LIGHT 15G</b>	<b>FERIADO</b>	Suco polpa de maçã 200ml Pão integral fatiado 50g Queijo 20g	<b>CAFÉ COM LEITE DESNATADO 190ML</b> Biscoito cream cracker 50g Banana 120g
<b>Almoço A3</b>	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>BIFE GRELHADO 100G (DIETA)</b> <b>PURÊ DE CENOURA 100G (DIETA)</b> Salada de acelga 30g Salada de frutas 100g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G (DIETA)</b> <b>BATATA COM MOLHO 70G (DIETA)</b> Salada de brócolis 30g Sagu 100g	<b>FERIADO</b>	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADA AO SUGO 100G (DIETA)</b> <b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G (DIETA)</b> Salada de alface com cenoura 30g Laranja 100g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>BARREADO 110G (DIETA)</b> <b>FAROFA DE REPOLHO 30G (DIETA)</b> Salada de tomate 60g Abacaxi 100g
<b>LI3</b>	Suco polpa de limão 200ml Bolo de chocolate sem cobertura 50g (leite AF) Pêssego 80g	<b>ARROZ 100G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE CARNE COM ABÓBORA 60G (DIETA)</b> Maçã 100g	<b>FERIADO</b>	<b>BATATA REFOGADA 100G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (DIETA)</b> Melancia fatiada 150g	Suco polpa de abacaxi 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>



Jaqueline Martins dos Santos Starnino  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 191322  
Nutricionista/CRN-8 6266

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

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

## CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

### HIPOLIPÍDICA, RICA EM FIBRAS

	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 INTEGRAL 50G</b> Queijo 20g	Suco polpa de uva 200ml Bolo de abacaxi com canela 50g (leite AF)	Chá mate 190ml <b>PÃO DE AVEIA 50G</b> <b>REQUEIJÃO LIGHT 15G</b> Mamão fatiado 85g	<b>VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 180ML</b> Biscoito de polvilho doce 50g  Maçã 100g	<b>CAFÉ COM LEITE DESNATADO 190ML</b> Pão de centeio 50g  Margarina 10g
<b>Almoço A3</b>	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>BIFE GRELHADO 100G (DIETA)</b> Couve-flor cozida 50g Salada de tomate 60g Laranja 100g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>QUIBE ASSADO COM MOLHO 100G (DIETA)</b> Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Pêssego 80g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)</b> <b>BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G (DIETA)</b> Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Canjica 150g (leite AF)	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>FRANGO ASSADO SEM PELE 100G (DIETA)</b> <b>PURÊ DE CENOURA 100G (DIETA)</b> Salada de cenoura com limão 25g Salada de fruta 100g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>PICADINHO DE CARNE 100G (DIETA)</b> Farinha de mandioca torrada 35g Salada de pepino com tomate 45g Ameixa AF
<b>LI3</b>	<b>RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G (DIETA)</b>  Melancia fatiada 150g	Suco polpa de maracujá 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G (DIETA)</b>	<b>IOGURTE DE COCO DESNATADO 180 ML</b> Flocos de milho sem açúcar 50g  Banana 120g	Suco polpa de uva 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>	<b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G (DIETA)</b>  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/gerencia-de-alimentacao/cardapios-cardapios-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.