



CURITIBA

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

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

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

## CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

**HIPOSSÓDICA**  
**NÃO ADICIONAR SAL ÀS SALADAS**

|                  |  |  |  |   | <b>SEXTA-FEIRA 01/11</b>   |
|------------------|--|--|--|---|--|
| <b>CM3</b>       |  |  |  |   | Suco polpa de uva 200ml<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO LIGHT HIPOSSÓDICO 30G</b>   |
| <b>Almoço A3</b> |  |  |  |   | <b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b><br><b>FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA 110G)</b><br><b>BATATA REFOGADA 50G (DIETA)</b><br>Salada de brócolis com milho 55g<br>Laranja 100g                      |
| <b>LI3</b>       |  |  |  |   | <b>VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML</b><br>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<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>REQUEIJÃO LIGHT HIPOSSÓDICO 22G</b><br>Mamão fatiado 85g  | logurte de morango 180ml<br><br>Biscoito cookies integral 50g<br><br>Maçã 100g   | Suco polpa de manga 200ml<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>REQUEIJÃO LIGHT HIPOSSÓDICO 22G</b><br>Banana 120g   | Vitamina de maracujá 180ml<br><br>Bolo de cenoura sem cobertura 50g   | Café com leite 190ml<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>MARGARINA SEM SAL 10G</b>   |
| <b>Almoço A3</b> | <b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b><br><b>PICADINHO DE CARNE 100G (DIETA)</b><br>Batata doce assada 50g<br>Salada de beterraba 50g<br><br>Laranja 100g | <b>ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS 100G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b><br><b>BIFE GRELHADO 100G (DIETA)</b><br><b>ABOBRINHA REFOGADA 35G (DIETA)</b><br>Salada de alface com tomate 25g<br><br>Melancia 150g | <b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b><br><b>FRANGO ASSADO SEM PELE 100G (DIETA)</b><br><b>FAROFA DE CENOURA 30G (DIETA)</b><br>Salada de couve flor com limão 30g<br><br>Salada de frutas 100g | <b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b><br>Peito de frango a milanesa 100g<br><b>CREME DE MILHO 50G (DIETA)</b><br>Salada de repolho ao vinagrete 40g<br><br>Abacaxi 100g | <b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b><br><b>ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADA AO SUGO 100G (DIETA)</b><br><b>MACARRÃO ALHO E ÓLEO 80G (DIETA)</b><br>Salada de cenoura com limão 25g<br><br>Banana 120g |
| <b>LI3</b>       | <b>CANJICA COM LEITE DESNATADO 200G</b><br><br>Banana 120g   | Suco polpa de abacaxi 200ml<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>  | <b>POLENTA 100G (DIETA)</b><br><b>ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G (DIETA)</b><br><br>Laranja 100g   | Suco polpa de acerola 200ml<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)</b><br>Tomate (rodela) 15g  | <b>ARROZ 100G (DIETA)</b><br><b>ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G (DIETA)</b><br><br>Melancia fatiada 150g   |



*Jacqueline Martins dos Santos Sarmiento*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 121322  
Nutricionista/CRN-8 6266

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

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

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024**

**HIPOSSÓDICA**

**NÃO ADICIONAR SAL ÀS SALADAS**

|                  | 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<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>REQUEIJÃO LIGHT HIPOSSÓDICO 22G</b>   | Leite 190ml AF<br>Flocos de milho sem açúcar 50g<br>Banana 120g   | Chá mate 190ml<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>MARGARINA SEM SAL 10G</b><br>Maçã 100g  | Leite com chocolate em pó 190ml (Leite AF)<br>Chineque de goiabada 60g  | <b>FERIADO</b>  |
| <b>Almoço A3</b> | <b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b><br><b>POSTA ASSADA AO MOLHO 100G (DIETA)</b><br>Farinha de mandioca torrada 35g<br>Salada de repolho verde com repolho roxo 40g<br>Abacaxi 100g | <b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b><br><b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)</b><br><b>ABÓBORA REFOGADA 30G (DIETA)</b><br>Salada de alface 15g<br>Salada de frutas 100g | <b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b><br><b>BIFE ACEBOLADO 100G (DIETA)</b><br>Beterraba cozida 70g<br>Salada de pepino com limão 40g<br>Melancia 150g | <b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b><br><b>FRICASSÊ DE FRANGO 110G (DIETA)</b><br><b>BATATA REFOGADA 50G (DIETA)</b><br>Salada de agrião com tomate 20g<br>Laranja 100g                                | <b>FERIADO</b>  |
| <b>LI3</b>       | Sagu de uva 150g<br><b>CREME DE LEITE DESNATADO 20G</b><br>Maçã 100g  | Suco polpa de goiaba 200ml<br><b>SANDUÍCHE NATURAL LIGHT HIPOSSÓDICO 100G</b>   | <b>MACARRÃO PARAFUSO 100G (DIETA)</b><br><b>BOLINHO DE CARNE AO MOLHO 70G (DIETA)</b><br>Banana 120g   | Suco polpa de tangerina 200ml<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>CARNE MOÍDA COM CENOURA 60G (DIETA)</b> Cenoura AF (orgânica)<br>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>       | Leite com chocolate em pó 190ml (Leite AF)<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>MARGARINA SEM SAL 10G</b>  | Suco polpa de morango 200ml<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>REQUEIJÃO LIGHT HIPOSSÓDICO 22G</b>   | <b>FERIADO</b>   | Suco polpa de maçã 200ml<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>REQUEIJÃO LIGHT HIPOSSÓDICO 22G</b>  | Café com leite 190ml (Leite AF)<br>Biscoito cream cracker 50g<br>Banana 120g  |
| <b>Almoço A3</b> | <b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b><br>Bife à milanesa 100g<br><b>PURÊ DE CENOURA 100G (DIETA)</b><br>Salada de acelga 30g<br>Salada de frutas 100g                               | <b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b><br><b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G (DIETA)</b><br><b>BATATA COM MOLHO 70G (DIETA)</b><br>Salada de brócolis 30g<br>Sagu 100g            | <b>FERIADO</b>   | <b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b><br><b>ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADA AO SUGO 100G (DIETA)</b><br><b>MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G (DIETA)</b><br>Salada de alface com cenoura 30g<br>Laranja 100g | <b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b><br><b>BARREADO 110G (DIETA)</b><br><b>FAROFA DE REPOLHO 30G (DIETA)</b><br>Salada de tomate 60g<br>Abacaxi 100g |
| <b>LI3</b>       | Suco polpa de limão 200ml<br>Bolo de chocolate sem cobertura 50g (leite AF)<br>Pêssego 80g  | <b>ARROZ 100G (DIETA)</b><br><b>ISCAS DE CARNE COM ABÓBORA 60G (DIETA)</b><br>Maçã 100g   | <b>FERIADO</b>   | <b>BATATA REFOGADA 100G (DIETA)</b><br><b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (DIETA)</b><br>Melancia fatiada 150g  | Suco polpa de abacaxi 200ml<br>Pão de batata 50g<br><b>FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>  |



CURITIBA

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

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

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

## CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

## HIPOSSÓDICA

NÃO ADICIONAR SAL ÀS SALADAS

|           | 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 200ml<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>REQUEIJÃO LIGHT HIPOSSÓDICO 22G</b>   | Suco polpa de uva 200ml<br>Bolo de abacaxi com canela 50g (leite AF)  | Chá mate 190ml<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>REQUEIJÃO LIGHT HIPOSSÓDICO 22G</b><br>Mamão fatiado 85g  | Vitamina de banana 180ml (leite AF)<br>Biscoito de polvilho doce 50g<br>Maçã 100g   | Café com leite 190ml (Leite AF)<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>MARGARINA SEM SAL 10G</b>  |
| Almoço A3 | <b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b><br><b>BIFE GRELHADO 100G (DIETA)</b><br>Couve-flor cozida 50g<br>Salada de tomate 60g<br>Laranja 100g | <b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b><br><b>QUIBE ASSADO COM MOLHO 100G (DIETA)</b><br>Batata doce assada 50g<br>Salada de beterraba 50g<br>Pêssego 80g | <b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b><br>Peito de frango a milanesa 100g<br><b>BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G (DIETA)</b><br>Salada de repolho verde com repolho roxo 40g<br>Canjica 150g (leite AF) | <b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b><br><b>FRANGO ASSADO SEM PELE 100G (DIETA)</b><br><b>PURÊ DE CENOURA 100G (DIETA)</b><br>Salada de cenoura com limão 25g<br>Salada de fruta 100g | <b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b><br><b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b><br><b>PICADINHO DE CARNE 100G (DIETA)</b><br>Farinha de mandioca torrada 35g<br>Salada de pepino com tomate 45g<br>Ameixa AF |
| LI3       | <b>RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G (DIETA)</b><br>Melancia fatiada 150g  | Suco polpa de maracujá 200ml<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G (DIETA)</b>   | <b>IOGURTE DE COCO DESNATADO 180 ML</b><br>Flocos de milho sem açúcar 50g<br>Banana 120g   | Suco polpa de uva 200ml<br><b>PÃO HIPOSSÓDICO 50G</b><br><b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>   | <b>MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G (DIETA)</b><br><b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G (DIETA)</b><br>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.