



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

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SELETIVIDADE ALIMENTAR COM MOLHO

OBSERVAÇÕES:
 1. ENVIAR TODAS AS PREPARAÇÕES SEPARADAS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.
 2. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO GERAL PODEM SER OFERTADOS SE HOUVER INTERESSE E DISPONIBILIDADE.

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM3					Suco polpa de uva 200ml PÃO FRANCÊS 50G Patê de frango 30g MAÇÃ 100G
Almoço A3					Arroz branco 110g Feijão preto 90g ALMONDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G CENOURA REFOGADA 30G SALADA DE BRÓCOLIS 30G Laranja 100g
LI3					Vitamina de manga 180ml Biscoito de polvilho salgado 50g BANANA 120G
	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 200ml PÃO DE LEITE FATIADO 50G Queijo 20g MAÇÃ 100G	logurte de morango 180ml BISCOITO ROSQUINHA 50G Maçã 100g	Suco polpa de manga 200ml PÃO DE LEITE 50G Requeijão cremoso 22g Banana 120g	SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA 50G MAÇÃ 100G	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO DE LEITE 50G Manteiga 10g MAÇÃ 100G
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g PICADINHO DE CARNE 100G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g POSTA ASSADA AO MOLHO 100G Abobrinha refogada 35g SALADA DE ALFACE 15G LARANJA 100G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g FRANGO AO MOLHO 110G CENOURA REFOGADA 30G Salada de couve flor com limão 30g MAÇÃ 100G	Arroz branco 110g Feijão preto 90g ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G Creme de milho 50g SALADA DE REPOLHO 40G LARANJA 100G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Almondegas de carne assadas ao sugo 100g MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g
LI3	LEITE 190ML BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA 50G Banana 120g	Suco polpa de abacaxi 200ml Pão de leite 50g FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G BANANA 120G	Polenta 100g Isclas de carne ao sugo 50g Laranja 100g	Suco polpa de acerola 200ml Pão de hambúrguer 50g Hambúrguer bovino assado 42g Queijo 20g BANANA 120G	Arroz 100g ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G LARANJA 100G



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

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SELETIVIDADE ALIMENTAR COM MOLHO

OBSERVAÇÕES:
1. ENVIAR TODAS AS PREPARAÇÕES SEPARADAS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.
2. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO GERAL PODEM SER OFERTADOS SE HOUVER INTERESSE E DISPONIBILIDADE.

	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 LEITE FATIADO 50G Queijo 20g BANANA 120G	Leite 190ml AF Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	CHÁ DE CAMOMILA 190ML Pão de leite 50g Manteiga 10g Maçã 100g	Leite com chocolate em pó 190ml (Leite AF) BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA 50G BANANA 120G	FERIADO
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Posta assada ao molho 100g QUIRERA 90G SALADA DE REPOLHO 40G LARANJA 100G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g ALMONDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g MAÇÃ 100G	ARROZ BRANCO 110G Feijão preto 90g BIFE COM MOLHO 100G Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g LARANJA 100G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Fricassê de frango 110g Batata refogada 50g SALADA DE TOMATE 60G Laranja 100g	FERIADO
LI3	SUCO POLPA DE UVA 200ML BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA 50G Maçã 100g	Suco polpa de goiaba 200ml PÃO FRANCÊS 50G FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G LARANJA 100G	Macarrão parafuso 100g Bolinho de carne ao molho 70g Banana 120g	Suco polpa de tangerina 200ml PÃO FRANCÊS 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G Cenoura AF (orgânica) MAÇÃ 100G	FERIADO
	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) PÃO DE LEITE 50G Manteiga 10g MAÇÃ 100G	Suco polpa de morango 200ml Pão de leite 50g Requeijão cremoso 22g LARANJA 100G	FERIADO	Suco polpa de maçã 200ml PÃO DE LEITE FATIADO 50G Queijo 20g BANANA 120G	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML (Leite AF) Biscoito cream cracker 50g Banana 120g
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BIFE COM MOLHO 100G Purê de cenoura 100g Salada de acelga 30g LARANJA 100G	Arroz branco 110g Feijão preto 90g ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G Batata com molho 70g Salada de brócolis 30g BANANA 120G	FERIADO	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Almôndega de carne assada ao sugo 100g MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G SALADA DE CENOURA 25G Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Barreado 110g POLENTA CREMOSA 90G Salada de tomate 60g LARANJA 100G
LI3	Suco polpa de limão 200ml Bolo de chocolate sem cobertura 50g (leite AF) BANANA 120G	Arroz 100g BOLINHO DE CARNE AO MOLHO 70G Maçã 100g	FERIADO	Batata Refogada 100g MOLHO DE FRANGO 50G MAÇÃ 100G	Suco polpa de abacaxi 200ml PÃO FRANCÊS 50G FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G MAÇÃ 100G



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

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SELETIVIDADE ALIMENTAR COM MOLHO

OBSERVAÇÕES:
1. ENVIAR TODAS AS PREPARAÇÕES SEPARADAS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.
2. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO GERAL PODEM SER OFERTADOS SE HOUVER INTERESSE E DISPONIBILIDADE.

	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 Pão de leite 50g Queijo 20g BANANA 120G	Suco polpa de uva 200ml BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA 50G LARANJA 100G	CHÁ DE CAMOMILA 190ML PÃO DE LEITE 50G Requeijão cremoso 22g MAÇÃ 100G	Vitamina de banana 180ml (leite AF) BISCOITO DE LEITE 50G Maçã 100g	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML (Leite AF) PÃO DE LEITE 50G Margarina 10g BANANA 120G
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g POSTA ASSADA AO MOLHO 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 BANANA 120G	Arroz branco 110g Feijão preto 90g ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G PURÊ DE BATATA 40G SALADA DE REPOLHO 40G LARANJA 100G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g FRANGO AO MOLHO 110G Creme de milho 50g Salada de cenoura com limão 25g BANANA 120G	ARROZ BRANCO 110G Feijão preto 90g ALMONDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G QUIRERA 90G SALADA DE PEPINO 40G MAÇÃ 100G
LI3	POLENTA 100G BOLINHO DE CARNE AO MOLHO 70G MAÇÃ 100G	Suco polpa de maracujá 200ml PÃO FRANCÊS 50G PATÊ DE FRANGO 30G MAÇÃ 100G	logurte de MORANGO 180ml Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	Suco polpa de uva 200ml Pão de leite 50g Cachorro quente- molho 20ml e salsicha 50g LARANJA 100G	Macarrão parafuso ao sugo 100g MOLHO DE FRANGO 50G 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
Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelos ramais 3093 e 3658.