



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

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

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

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024**

**SELETIVIDADE ALIMENTAR MACARRÃO COM CARNE,  
PÃO INTEGRAL, SUCO E CHÁ**

**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.

					<b>SEXTA-FEIRA 01/11</b>
<b>CM3</b>					Suco polpa de uva 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>REQUEIJÃO CREMOSO 22G</b> <b>MAÇÃ 100G</b>
<b>Almoço A3</b>					Arroz branco 110g <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 100G</b> <b>CENOURA REFOGADA 30G</b> <b>SALADA DE BRÓCOLIS 30G</b> Laranja 100g
<b>LI3</b>					<b>SUCO POLPA DE MANGA 200ML</b> Biscoito de polvilho salgado 50g <b>BANANA 120G</b>
	<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 <b>PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</b> Queijo 20g <b>MAÇÃ 100G</b>	logurte de morango 180ml <b>BISCOITO CREAM CREACKER 50g</b> Maçã 100g	Suco polpa de manga 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> Requeijão cremoso 22g Banana 120g	<b>SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML</b> <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA 50g</b> <b>BANANA 120G</b>	<b>LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> Manteiga 10g <b>MAÇÃ 100G</b>
<b>Almoço A3</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 100G</b> Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	<b>ARROZ BRANCO 110G</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>BIFE GRELHADO 100G</b> Abobrinha refogada 35g <b>SALADA DE TOMATE 60G</b> <b>LARANJA 100G</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 100G</b> <b>MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</b> Salada de couve flor com limão 30g <b>MAÇÃ 100G</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>BIFE GRELHADO 100G</b> <b>BETERRABA COZIDA 70G</b> <b>SALADA DE REPOLHO 40G</b> <b>LARANJA 100G</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> <b>BIFE À MILANESA 100G</b> Macarrão parafuso alho e óleo 80g Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g
<b>LI3</b>	<b>SUCO POLPA DE MORANGO 200ML</b> <b>BISCOITO DE MAISENA 50G</b> Banana 120g	Suco polpa de abacaxi 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</b> <b>BANANA 120G</b>	<b>MACARRÃO PARAFUSO 100G</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</b> Laranja 100g	Suco polpa de acerola 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>HAMBÚRGUER DE CARNE ASSADO 42G</b> Queijo 20g Tomate (rodela) 15g <b>MAÇÃ 100G</b>	<b>SUCO POLPA DE UVA 200ML</b> <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</b> <b>LARANJA 100G</b>



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

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

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

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024**

**SELETIVIDADE ALIMENTAR MACARRÃO COM CARNE,  
PÃO INTEGRAL, SUCO E CHÁ**

**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 <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> Queijo 20g LARANJA 100G	<b>IOGURTE DE MORANGO 180ML</b> Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	<b>CHÁ DE CAMOMILA 190ML</b> <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> Manteiga 10g Maçã 100g	<b>SUCO POLPA DE UVA 200ML</b> <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA 50G</b> <b>BANANA 120G</b>	<b>FERIADO</b>
Almoço A3	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 100G</b> <b>MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</b> <b>SALADA DE REPOLHO 40G</b> <b>BANANA 120G</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> <b>BIFE GRELHADO 100G</b> Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g <b>LARANJA 100G</b>	<b>ARROZ BRANCO 110G</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>BIFE GRELHADO 100G</b> Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g <b>LARANJA 100G</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> <b>BIFE À MILANESA 100G</b> Batata refogada 50g <b>SALADA DE TOMATE 60G</b> Laranja 100g	<b>FERIADO</b>
LI3	<b>CHÁ DE HORTELÃ 190ML</b> <b>BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G</b> Maçã 100g	Suco polpa de goiaba 200ml <b>PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</b> <b>REQUEIJÃO CREMOSO 22G</b> <b>MAÇÃ 100G</b>	Macarrão parafuso 100g <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</b> Banana 120g	Suco polpa de tangerina 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</b> <b>MAÇÃ 100G</b>	<b>FERIADO</b>
	SEGUNDA-FEIRA 18/11	TERÇA-FEIRA 19/11	QUARTA-FEIRA 20/11	QUINTA-FEIRA 21/11	SEXTA-FEIRA 22/11
CM3	<b>CHÁ DE CAMOMILA 190ML</b> <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> Manteiga 10g <b>BANANA 120G</b>	Suco polpa de morango 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> Requeijão cremoso 22g <b>LARANJA 100G</b>	<b>FERIADO</b>	Suco polpa de maçã 200ml <b>PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</b> Queijo 20g <b>MAÇÃ 100G</b>	<b>SUCO POLPA DE UVA 200ML</b> Biscoito cream cracker 50g Banana 120g
Almoço A3	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> <b>BIFE À MILANESA 100G</b> <b>CENOURA REFOGADA 30G</b> Salada de acelga 30g Laranja 100g	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 100G</b> <b>BATATA REFOGADA 50G</b> Salada de brócolis 30g <b>BANANA 120G</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> <b>BIFE À MILANESA 100G</b> Macarrão parafuso alho e óleo 80g <b>SALADA DE ALFACE 15G</b> Laranja 100g	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 100G</b> <b>AIPIM COZIDO 85G</b> Salada de tomate 60g <b>LARANJA 100G</b>
LI3	<b>SUCO POLPA DE LARANJA 200ML</b> Bolo de chocolate sem cobertura 50g (leite AF) <b>MAÇÃ 100G</b>	<b>SUCO POLPA DE UVA 200ML</b> <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</b> Maçã 100g	<b>FERIADO</b>	<b>MACARRÃO PARAFUSO 100G</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</b> <b>BANANA 120G</b>	Suco polpa de abacaxi 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</b> <b>MAÇÃ 100G</b>



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

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

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

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024**

**SELETIVIDADE ALIMENTAR MACARRÃO COM CARNE,  
PÃO INTEGRAL, SUCO E CHÁ**

**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
<b>CM3</b>	Suco polpa de acerola 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> Queijo 20g <b>BANANA 120G</b>	Suco polpa de uva 200ml <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA 50G (leite AF)</b> <b>LARANJA 100G</b>	<b>CHÁ DE CAMOMILA 190ML</b> <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> Requeijão cremoso 22g <b>MAÇÃ 100G</b>	<b>SUCO POLPA DE MANGA 200ML</b> Biscoito de polvilho doce 50g Maçã 100g	<b>SUCO POLPA DE MORANGO 200ML</b> <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> Margarina 10g <b>BANANA 120G</b>
<b>Almoço A3</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>BIFE GRELHADO 100G</b> Couve-flor cozida 50g Salada de tomate 60g Laranja 100g	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> <b>BIFE GRELHADO 100G</b> Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g <b>MAÇÃ 100G</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>BIFE À MILANESA 100G</b> <b>BATATA REFOGADA 50G 40g</b> <b>SALADA DE REPOLHO 40G</b> <b>LARANJA 100G</b>	Arroz branco 110g <b>FEIJÃO PRETO 90g</b> <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 100G</b> <b>BRÓCOLIS REFOGADO 50G</b> Salada de cenoura com limão 25g <b>BANANA 120G</b>	<b>ARROZ BRANCO 110G</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90g</b> <b>BIFE À MILANESA 100G</b> <b>MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</b> <b>SALADA DE PEPINO 40G</b> <b>MAÇÃ 100G</b>
<b>LI3</b>	<b>MACARRÃO PARAFUSO 100G</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</b> <b>MAÇÃ 100G</b>	Suco polpa de maracujá 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</b> <b>BANANA 120G</b>	<b>IOGURTE DE MORANGO 180ML</b> Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	Suco polpa de uva 200ml <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> Cachorro quente- molho 20ml e salsicha 50g <b>LARANJA 100G</b>	<b>MACARRÃO PARAFUSO 100G</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</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/ 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.