



Jaqueline Martins dos Santos Stumato
Gerência de Alimentação
Matrícula 151822
Nutricionista/CRN-8 6266

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SELETIVIDADE ALIMENTAR SEM LEITE

OBSERVAÇÕES:

1. ENVIAR TODAS AS PREPARAÇÕES SEPARADAS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.

| | | | | | SEXTA-FEIRA 01/11 |
|------------------|---|---|--|--|---|
| CM3 | | | | | Suco polpa de uva 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE SOJA 30G MAÇÃ 100G |
| Almoço A3 | | | | | Arroz branco 110g FEIJÃO CARIOCA 90g Frango assado 110g CENOURA REFOGADA 30G SALADA DE BRÓCOLIS 30G Laranja 100g |
| LI3 | | | | | Vitamina de manga 180ml BISCOITO DE POLVILHO SALGADO, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 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 FATIADO SEM LEITE 50g REQUEIJÃO DE SOJA 22G MAÇÃ 100G | IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML BISCOITO SALGADO SEM LEITE 50G Maçã 100g | Suco polpa de manga 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G Banana 120g | VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA SEM LEITE 50g BANANA 120G | LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G MARGARINA SEM LEITE 10G MAÇÃ 100G |
| Almoço A3 | Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g ISCAS DE CARNE REFOGADAS 100G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g | ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90g Bife grelhado 100g Abobrinha refogada 35g SALADA DE TOMATE 60G LARANJA 100G | Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g Frango assado 100g MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G Salada de couve flor com limão 30g MAÇÃ 100G | Arroz branco 110g FEIJÃO CARIOCA 90g Peito de frango a milanesa 100g BETERRABA COZIDA 70G SALADA DE REPOLHO 40G LARANJA 100G | Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G Macarrão parafuso alho e óleo 80g Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g |
| LI3 | VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G Banana 120g | Suco polpa de abacaxi 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G BANANA 120G | BATATA REFOGADA 100G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G Laranja 100g | Suco polpa de acerola 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G Tomate (rodela) 15g MAÇÃ 100G | SUCO POLPA DE UVA 200ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G LARANJA 100G |



Jacqueline Martins dos Santos Staniato
Gerência de Alimentação
Matrícula 191822
Nutricionista/CRN-8 6266

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SELETIVIDADE ALIMENTAR SEM LEITE

OBSERVAÇÕES:

1. ENVIAR TODAS AS PREPARAÇÕES SEPARADAS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.

| | 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 FRANCÊS SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G LARANJA 100G | LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Banana 120g | CHÁ DE CAMOMILA 190ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G MARGARINA SEM LEITE 10G Maçã 100g | LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA SEM LEITE 50g BANANA 120G | FERIADO |
| Almoço A3 | Arroz branco 110g FEIJÃO CARIOCA 90g CARNE MOÍDA REFOGADA 100G MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G SALADA DE REPOLHO 40G BANANA 120G | Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g Peito de frango grelhado 100g Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g LARANJA 100G | AROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90g BIFE GRELHADO 100G Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g LARANJA 100G | Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g PEITO DE FRANGO À MILANESA 100G Batata refogada 50g SALADA DE TOMATE 60G Laranja 100g | FERIADO |
| LI3 | LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML BISCOITO DE POLVILHO SALGADO, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA Maçã 100g | Suco polpa de goiaba 200ml PÃO FATIADO SEM LEITE 50g PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE SOJA 30G MAÇÃ 100G | Macarrão parafuso 100g BOLINHO DE CARNE ASSADO 70G Banana 120g | Suco polpa de tangerina 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G 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 DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G MARGARINA SEM LEITE 10G BANANA 120G | Suco polpa de morango 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G LARANJA 100G | FERIADO | Suco polpa de maçã 200ml PÃO FATIADO SEM LEITE 50g REQUEIJÃO DE SOJA 22G MAÇÃ 100G | LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML BISCOITO SALGADO SEM LEITE 50G Banana 120g |
| Almoço A3 | Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g Bife à milanesa 100g CENOURA REFOGADA 30G Salada de acelga 30g Laranja 100g | Arroz branco 110g FEIJÃO CARIOCA 90g ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G BATATA REFOGADA 50G Salada de brócolis 30g BANANA 120G | FERIADO | Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G Macarrão parafuso alho e óleo 80g SALADA DE ALFACE 15G Laranja 100g | Arroz branco 110g FEIJÃO CARIOCA 90g ISCAS DE CARNE REFOGADAS 100G AIPIM COZIDO 85G Salada de tomate 60g LARANJA 100G |
| LI3 | SUCO POLPA DE LARANJA 200ML BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA SEM LEITE 50g MAÇÃ 100G | SUCO POLPA DE UVA 200ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G Maçã 100g | FERIADO | Batata Refogada 100g FRANGO GRELHADO 60G BANANA 120G | Suco polpa de abacaxi 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G MAÇÃ 100G |



Jaqueline Martins dos Santos Stumilo
Gerência de Alimentação
Matrícula 151822
Nutricionista/CRN-8 6266

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SELETIVIDADE ALIMENTAR SEM LEITE

OBSERVAÇÕES:

1. ENVIAR TODAS AS PREPARAÇÕES SEPARADAS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.

| | 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 FRANCÊS SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G BANANA 120G | Suco polpa de uva 200ml BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA SEM LEITE 50g LARANJA 100G | CHÁ DE CAMOMILA 190ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G MAÇÃ 100G | VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO DE POLVILHO SALGADO, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA Maçã 100g | LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G MARGARINA SEM LEITE 10G BANANA 120G |
| Almoço A3 | Arroz branco 110g FEIJÃO CARIOCA 90g Bife grelhado 100g Couve-flor cozida 50g Salada de tomate 60g Laranja 100g | Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g MAÇÃ 100G | Arroz branco 110g FEIJÃO CARIOCA 90g Peito de frango a milanesa 100g BATATA REFOGADA 50G 40g SALADA DE REPOLHO 40G LARANJA 100G | Arroz branco 110g FEIJÃO PRETO 90g Frango assado 100g BRÓCOLIS REFOGADO 50G Salada de cenoura com limão 25g BANANA 120G | ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90g BIFE À MILANESA 100G MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G SALADA DE PEPINO 40G MAÇÃ 100G |
| LI3 | ARROZ 100G CARNE MOÍDA REFOGADA 60G MAÇÃ 100G | Suco polpa de maracujá 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G BANANA 120G | IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Banana 120g | Suco polpa de uva 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G LARANJA 100G | MACARRÃO PARAFUSO 100G FRANGO GRELHADO 60G 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.