



CARDÁPIO LANCHE INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SEM ALIMENTOS ÁCIDOS, BANANA E AMENDOIM

NÃO TEMPERAR AS SALADAS COM LIMÃO E/OU VINAGRE!

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM3					Suco polpa de uva 200ml Pão de milho 50g Patê de frango 30g
Almoço A3					Arroz branco 110g Feijão preto 90g Frango assado 110g Cenoura e chuchu refogados 40g Salada de brócolis com milho 55g MELANCIA 150G
LI3					Vitamina de manga 180ml Biscoito de polvilho salgado 50g
	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 50G Queijo 20g Mamão fatiado 85g	iogurte de morango 180ml BISCOITO DOCE EMBALAGEM INDIVIDUAL 50G Maçã 100g	Suco polpa de manga 200ml PÃO DE LEITE 50G Requeijão cremoso 22g MAÇÃ 100G	VITAMINA DE MANGA 180ML Bolo de cenoura sem cobertura 50g	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML Pão de abóbora 50g Manteiga 10g
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g PICADINHO DE CARNE 100G (RESTRIÇÃO) Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g MELÃO 150G	Arroz integral com brócolis 100g Feijão preto 90g Bife grelhado 100g Abobrinha refogada 35g SALADA DE ALFACE 15G Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango assado 100g Farofa de cenoura 30g SALADA DE COUVE FLOR 30G SAGU 100G	Arroz branco 110g Feijão preto 90g PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G Creme de milho 50g SALADA DE REPOLHO 40G MAÇÃ 100G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA REFOGADA 100G Macarrão parafuso alho e óleo 80g SALADA DE CENOURA 25G MANGA PICADA 100G
LI3	Canjica 200g MANGA PICADA 100G	SUCO POLPA DE UVA 200ML Pão de leite 50g FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (RESTRIÇÃO)	Polenta 100g ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (RESTRIÇÃO) MANGA PICADA 100G	Suco polpa de acerola 200ml Pão de hambúrguer 50g CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G	Arroz 100g ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (RESTRIÇÃO) Melancia fatiada 150g



CARDÁPIO LANCHE INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SEM ALIMENTOS ÁCIDOS, BANANA E AMENDOIM

NÃO TEMPERAR AS SALADAS COM LIMÃO E/OU VINAGRE!

	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 50G Queijo 20g	Leite 190ml AF Flocos de milho sem açúcar 50g MAMÃO FATIADO 85G	CHÁ DE CAMOMILA 190ML Pão de leite 50g Manteiga 10g Maçã 100g	Leite com chocolate em pó 190ml (Leite AF) Chineque de goiabada 60g	FERIADO
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g POSTA ASSADA AO MOLHO 100G (RESTRIÇÃO) Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g MELANCIA 150G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Peito de frango grelhado 100g Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g MELÃO 150G	Arroz integral 100g Feijão preto 90g BIFE GRELHADO 100G Beterraba cozida 70g SALADA DE PEPINO 40G Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G Batata refogada 50g SALADA DE AGRIÃO 15G MANGA PICADA 100G	FERIADO
LI3	Sagu de uva 150g Creme de leite 20g (Leite AF) Maçã 100g	Suco polpa de goiaba 200ml PÃO FRANCÊS 50G PATÊ DE FRANGO 30G	Macarrão parafuso 100g MOLHO DE CARNE 50G (RESTRIÇÃO) MELANCIA FATIADA 150G	SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML Pão de milho 50g CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G Melão fatiado 150g	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 abóbora 50g Manteiga 10g	Suco polpa de UVA 200ml Pão de leite 50g Requeijão cremoso 22g	FERIADO	Suco polpa de maçã 200ml PÃO DE LEITE 50G Queijo 20g	LEITE COM AROMA DE COCO 190ML BISCOITO SALGADO SEM CORANTES 50G MAÇÃ 100G
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BIFE GRELHADO 100G Purê de cenoura 100g Salada de acelga 30g MELANCIA 150G	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Isclas de frango refogadas 100g BATATA REFOGADA 50G Salada de brócolis 30g Sagu 100g	FERIADO	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA REFOGADA 100G Macarrão parafuso alho e óleo 80g Salada de alface com cenoura 30g MELÃO 150G	Arroz branco 110g Feijão preto 90g BARREADO 110G (RESTRIÇÃO) Farofa de repolho 30g SALADA DE BETERRABA 50G MANGA PICADA 100G
LI3	SUCO POLPA DE MANGA 200ML Bolo de chocolate sem cobertura 50g (leite AF) Pêssego 80g	Arroz 100g ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (RESTRIÇÃO) Maçã 100g	FERIADO	Batata Refogada 100g ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (RESTRIÇÃO) Melancia fatiada 150g	SUCO POLPA DE GOIABA 200ML Pão de batata 50g FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G



CURITIBA

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

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

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

CARDÁPIO LANCHE INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SEM ALIMENTOS ÁCIDOS, BANANA E AMENDOIM

NÃO TEMPERAR AS SALADAS COM LIMÃO E/OU VINAGRE!

	SEGUNDA-FEIRA 25/11	TERÇA-FEIRA 26/11	QUARTA-FEIRA 27/11	QUINTA-FEIRA 28/11	SEXTA-FEIRA 29/11
CM3	SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML Pão de leite 50g Queijo 20g	Suco polpa de uva 200ml BOLO DE COCO 50G	CHÁ DE CAMOMILA 190ML Pão de abóbora 50g Requeijão cremoso 22g Mamão fatiado 85g	VITAMINA DE MAÇÃ 180ML Biscoito de polvilho doce 50g Maçã 100g	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO DE LEITE 50G Margarina 10g
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Bife grelhado 100g Couve-flor cozida 50g SALADA DE ALFACE 15G MELÃO 150G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Quibe assado com molho 100g Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Pêssego 80g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Peito de frango a milanesa 100g Batata, cenoura e chuchu refogados 40g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Canjica 150g (leite AF)	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango assado 100g Creme de milho 50g SALADA DE CENOURA 25G MELANCIA 150G	Arroz integral 100g Feijão preto 90g Picadinho de carne 100g Farinha de mandioca torrada 35g SALADA DE PEPINO 40G Ameixa AF
LI3	RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G (RESTRIÇÃO) Melancia fatiada 150g	SUCO POLPA DE MANGA 200ML Pão de milho 50g FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	iogurte de pêssego 180ml Flocos de milho sem açúcar 50g MANGA PICADA 100G	Suco polpa de uva 200ml Pão de leite 50g CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G	MACARRÃO PARAFUSO 100G MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS 50G (RESTRIÇÃO) MAÇÃ 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.