



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

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SEM AMENDOIM, BANANA E OVOS

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM3					Suco polpa de uva 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 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 Laranja 100g
LI3					Vitamina de manga 180ml BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM OVOS 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 FATIADO SEM OVOS 50G Queijo 20g Mamão fatiado 85g	iogurte de morango 180ml BISCOITO DOCE SEM OVOS 50G Maçã 100g	Suco polpa de manga 200ml PÃO INTEGRAL SEM LEITE E SEM OVOS 50G Requeijão cremoso 22g MANGA PICADA 100G	Vitamina de maracujá 180ml BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA E OVOS 50G	Café com leite 190ml PÃO FATIADO SEM OVOS 50G Manteiga 10g
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Picadinho de carne com cenoura e champignon 100g Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	Arroz integral com brócolis 100g Feijão preto 90g Bife grelhado 100g Abobrinha refogada 35g Salada de alface com tomate 25g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango assado 100g Farofa de cenoura 30g Salada de couve flor com limão 30g SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G	Arroz branco 110g Feijão preto 90g PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G Creme de milho 50g Salada de repolho ao vinagrete 40g Abacaxi 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G Salada de cenoura com limão 25g MANGA PICADA 100G
LI3	Canjica 200g MANGA PICADA 100G	Suco polpa de abacaxi 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G Frango e cenoura para pão 60g	Polenta 100g Isclas de carne ao sugo 50g Laranja 100g	Suco polpa de acerola 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G	Arroz 100g Isclas de carne e tomate 60g Melancia fatiada 150g



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

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SEM AMENDOIM, BANANA E OVOS

	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 AVEIA SEM LEITE E SEM OVOS 50G Queijo 20g	Leite 190ml AF FLOCOS DE MILHO DIET, GLÚTEN, LEITE, OVO E SOJA 50g MANGA PICADA 100G	Chá mate 190ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G Manteiga 10g Maçã 100g	Leite com chocolate em pó 190ml (Leite AF) CHINEQUE DE GOIABADA SEM OVOS 60G	FERIADO
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Posta assada ao molho 100g Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Abacaxi 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Peito de frango grelhado 100g Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G	Arroz integral 100g Feijão preto 90g Bife acebolado 100g Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Fricassê de frango 110g Batata refogada 50g Salada de agrião com tomate 20g Laranja 100g	FERIADO
LI3	Sagu de uva 150g Creme de leite 20g (Leite AF) Maçã 100g	Suco polpa de goiaba 200ml SANDUÍCHE NATURAL SEM OVOS 100G	MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G MANGA PICADA 100G	Suco polpa de tangerina 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G Carne moída com cenoura 60g Cenoura AF (orgânica) 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 FATIADO SEM OVOS 50G Manteiga 10g	Suco polpa de morango 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G Requeijão cremoso 22g	FERIADO	Suco polpa de maçã 200ml PÃO FATIADO SEM OVOS 50G Queijo 20g	Café com leite 190ml (Leite AF) BISCOITO SALGADO SEM OVOS 50G MANGA PICADA 100G
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BIFE GRELHADO 100G Purê de cenoura 100g Salada de acelga 30g SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Isclas de frango refogadas 100g Batata com molho 70g Salada de brócolis 30g Sagu 100g	FERIADO	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G Salada de alface com cenoura 30g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Barreado 110g Farofa de repolho 30g Salada de tomate 60g Abacaxi 100g
LI3	Suco polpa de limão 200ml BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA E OVOS 50G Pêssego 80g	Arroz 100g Isclas de carne com abóbora 60g Maçã 100g	FERIADO	Batata Refogada 100g Isclas de frango refogadas 50g Melancia fatiada 150g	Suco polpa de abacaxi 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G Frango e cenoura para pão 30g



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

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SEM AMENDOIM, BANANA E OVOS

	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 OVOS 50G Queijo 20g	Suco polpa de uva 200ml BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM OVOS 50G (leite AF)	Chá mate 190ml PÃO FATIADO SEM OVOS 50G Requeijão cremoso 22g Mamão fatiado 85g	VITAMINA DE POLPA DE MORANGO 180ML BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM OVOS 50G Maçã 100g	Café com leite 190ml (Leite AF) PÃO INTEGRAL SEM LEITE E SEM OVOS 50G Margarina 10g
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Bife grelhado 100g Couve-flor cozida 50g Salada de tomate 60g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Pêssego 80g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g PEITO DE FRANGO GRELHADO 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 com limão 25g Salada de fruta 100g	Arroz integral 100g Feijão preto 90g Picadinho de carne 100g Farinha de mandioca torrada 35g Salada de pepino com tomate 45g Ameixa AF
LI3	Risoto de carne e abobrinha 150g Melancia fatiada 150g	Suco polpa de maracujá 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G Frango para pão com tomate 60g	logurte de pêssego 180ml FLOCOS DE MILHO DIET, GLÚTEN, LEITE, OVO E SOJA 50g MANGA PICADA 100G	Suco polpa de uva 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G Isclas de frango refogadas com brócolis 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](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.