



*Jaqueline Martins dos Santos Salmato*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 191822  
Nutricionista/CRA-8 6266

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

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

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024**

**SEM CORANTES**

					<b>SEXTA-FEIRA 01/11</b>
<b>CM3</b>					Suco polpa de uva 200ml Pão de milho 50g Patê de frango 30g
<b>Almoço A3</b>					Arroz branco 110g Feijão preto 90g Frango assado 110g Cenoura e chuchu refogados 40g Salada de brócolis com milho 55g Laranja 100g
<b>LI3</b>					Vitamina de manga 180ml Biscoito de polvilho salgado 50g
	<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 Pão integral fatiado 50g Queijo 20g Mamão fatiado 85g	<b>IOGURTE DE COCO 180ML</b> Biscoito cookies integral 50g Maçã 100g	Suco polpa de manga 200ml Pão de centeio 50g Requeijão cremoso 22g Banana 120g	Vitamina de maracujá 180ml Bolo de cenoura sem cobertura 50g	Café com leite 190ml Pão de abóbora 50g Manteiga 10g
<b>Almoço A3</b>	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 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Peito de frango a milanesa 100g Creme de milho 50g Salada de repolho ao vinagrete 40g Abacaxi 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Almondegas de carne assadas ao sugo 100g Macarrão parafuso alho e óleo 80g Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g
<b>LI3</b>	Canjica 200g Banana 120g	Suco polpa de abacaxi 200ml Pão de leite 50g Frango e cenoura para pão 60g	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 Tomate (rodela) 15g	Arroz 100g Isclas de carne e tomate 60g Melancia fatiada 150g



*Jaqueline Martins dos Santos Steffano*  
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 CORANTES

	SEGUNDA-FEIRA 11/11	TERÇA-FEIRA 12/11	QUARTA-FEIRA 13/11	QUINTA-FEIRA 14/11	SEXTA-FEIRA 15/11
<b>CM3</b>	Suco polpa de manga 200ml Pão de aveia 50g Queijo 20g	Leite 190ml AF Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	Chá mate 190ml Pão de leite 50g Manteiga 10g Maçã 100g	Leite com chocolate em pó 190ml (Leite AF) Chineque de goiabada 60g	<b>FERIADO</b>
<b>Almoço A3</b>	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 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	<b>FERIADO</b>
<b>LI3</b>	Sagu de uva 150g Creme de leite 20g (Leite AF) Maçã 100g	Suco polpa de goiaba 200ml Sanduíche natural 100g	Macarrão parafuso 100g Bolinho de carne ao molho 70g Banana 120g	Suco polpa de tangerina 200ml Pão de milho 50g Carne moída com cenoura 60g Cenoura AF (orgânica) Melão fatiado 150g	<b>FERIADO</b>
	SEGUNDA-FEIRA 18/11	TERÇA-FEIRA 19/11	QUARTA-FEIRA 20/11	QUINTA-FEIRA 21/11	SEXTA-FEIRA 22/11
<b>CM3</b>	Leite com chocolate em pó 190ml (Leite AF) Pão de abóbora 50g Manteiga 10g	Suco polpa de morango 200ml Pão de leite 50g Requeijão cremoso 22g	<b>FERIADO</b>	Suco polpa de maçã 200ml Pão integral fatiado 50g Queijo 20g	Café com leite 190ml (Leite AF) Biscoito cream cracker 50g Banana 120g
<b>Almoço A3</b>	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Bife à milanesa 100g Purê de cenoura 100g Salada de acelga 30g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Isclas de frango refogadas 100g Batata com molho 70g Salada de brócolis 30g Sagu 100g	<b>FERIADO</b>	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Almôndega de carne assada ao sugo 100g Macarrão parafuso alho e óleo 80g Salada de alface com cenoura 30g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>BARREADO (DIETA) 110g</b> Farofa de repolho 30g Salada de tomate 60g Abacaxi 100g
<b>LI3</b>	Suco polpa de limão 200ml Bolo de chocolate sem cobertura 50g (leite AF) Pêssego 80g	Arroz 100g Isclas de carne com abóbora 60g Maçã 100g	<b>FERIADO</b>	Batata Refogada 100g Isclas de frango refogadas 50g Melancia fatiada 150g	Suco polpa de abacaxi 200ml Pão de batata 50g Frango e cenoura para pão 30g



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

*Lucrecia 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 CORANTES

	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 Pão de leite 50g Queijo 20g	Suco polpa de uva 200ml Bolo de abacaxi com canela 50g (leite AF)	Chá mate 190ml Pão de abóbora 50g Requeijão cremoso 22g Mamão fatiado 85g	Vitamina de banana 180ml (leite AF) Biscoito de polvilho doce 50g Maçã 100g	Café com leite 190ml (Leite AF) Pão de centeio 50g Margarina 10g
<b>Almoço A3</b>	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 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 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
<b>LI3</b>	Risoto de carne e abobrinha 150g Melancia fatiada 150g	Suco polpa de maracujá 200ml Pão de milho 50g Frango para pão com tomate 60g	<b>IOGURTE DE COCO 180ML</b> Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	Suco polpa de uva 200ml Pão de leite 50g <b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G</b>	Macarrão parafuso ao sugo 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 logística/ 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.