



**SEM LEITE E ALIMENTOS ÁCIDOS**

**Não temperar as saladas com limão e/ou vinagre!**

					<b>SEXTA-FEIRA 01/11</b>
<b>CM3</b>					Suco polpa de uva 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE SOJA 30G</b>
<b>Almoço A3</b>					Arroz branco 110g Feijão preto 90g Frango assado 110g Cenoura e chuchu refogados 40g Salada de brócolis com milho 55g <b>MANGA PICADA 100G</b>
<b>LI3</b>					<b>VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</b> <b>BISCOITO SALGADO SEM TRAÇOS DE LEITE 50G</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 FATIADO SEM LEITE 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b> Mamão fatiado 85g	<b>IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</b> <b>BISCOITO COOKIES INTEGRAIS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</b> Maçã 100g	Suco polpa de manga 200ml <b>PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b> Banana 120g	<b>VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML</b> <b>BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA E LEITE 50G</b>	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>PÃO FATIADO SEM LEITE 50G</b> <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b>
<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 <b>MANGA PICADA 100G</b>	Arroz integral com brócolis 100g Feijão preto 90g Bife grelhado 100g Abobrinha refogada 35g <b>SALADA DE ALFACE 15G</b> Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango assado 100g Farofa de cenoura 30g <b>SALADA DE COUVE FLOR 30G</b> <b>SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</b>	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Peito de frango a milanesa 100g <b>CHUCHU REFOGADO 50G</b> <b>SALADA DE REPOLHO 40G</b> <b>MAÇÃ 100G</b>	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO)</b> Macarrão parafuso alho e óleo 80g <b>SALADA DE CENOURA 25G</b> Banana 120g
<b>LI3</b>	<b>CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G</b>  Banana 120g	<b>SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</b>	Polenta 100g <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (RESTRIÇÃO)</b>  <b>MELÃO FATIADO 150G</b>	<b>SUCO POLPA DE UVA 200ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G</b>	Arroz 100g <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (RESTRIÇÃO)</b>  Melancia fatiada 150g



**SEM LEITE E ALIMENTOS ÁCIDOS**

**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  <b>PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G</b>  <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b>	<b>LEITE DE SOJA 190ML</b>  <b>FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</b>  Banana 120g	Chá mate 190ml  <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b>  <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b>  Maçã 100g	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b>  <b>CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G</b>	<b>FERIADO</b>
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g  <b>POSTA ASSADA AO MOLHO 100G (RESTRIÇÃO)</b>  Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g  <b>BANANA 120G</b>	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g  Peito de frango grelhado 100g  Abóbora refoçada 58g Salada de alface 15g  <b>SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</b>	Arroz integral 100g Feijão preto 90g  <b>BIFE GRElhADO 100G</b>  Beterraba cozida 70g  <b>SALADA DE PEPINO 40G</b>  Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g  <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G (RESTRIÇÃO)</b>  Batata refoçada 50g  <b>SALADA DE AGRIÃO 15G</b>  <b>MANGA PICADA 100G</b>	<b>FERIADO</b>
LI3	Sagu de uva 150g  <b>CREME DE LEITE DE SOJA 20G</b>  Maçã 100g	Suco polpa de goiaba 200ml <b>SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE E TOMATE 100G</b>	Macarrão parafuso 100g <b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G</b>  Banana 120g	<b>SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>CARNE MOÍDA COM CENOURA 60G (RESTRIÇÃO) CENOURA AF (ORGÂNICA)</b> 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
CM3	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b>  <b>PÃO FATIADO SEM LEITE 50G</b>  <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b>	<b>SUCO POLPA DE UVA 200ML</b>  <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b>  <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b>	<b>FERIADO</b>	Suco polpa de maçã 200ml  <b>PÃO FATIADO SEM LEITE 50G</b>  <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b>	<b>LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</b> <b>BISCOITO SALGADO SEM TRAÇOS DE LEITE 50G</b>  Banana 120g
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g  Bife à milanesa 100g  <b>CENOURA REFOGADA 30G</b>  Salada de acelga 30g <b>SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</b>	Arroz branco 110g Feijão preto 90g  <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G (RESTRIÇÃO)</b>  <b>BATATA REFOGADA 50G</b>  Salada de brócolis 30g Sagu 100g	<b>FERIADO</b>	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g  <b>ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO)</b>  Macarrão parafuso alho e óleo 80g Salada de alface com cenoura 30g  <b>MANGA PICADA 100G</b>	Arroz branco 110g Feijão preto 90g  <b>BARREADO 110G (DIETA)</b>  Farofa de repolho 30g <b>SALADA DE BETERRABA 50G</b>  <b>MELANCIA 150G</b>
LI3	<b>SUCO POLPA DE UVA 200ML</b>  <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA E LEITE 50G</b>  Pêssego 80g	Arroz 100g  Isclas de carne com abóbora 60g  Maçã 100g	<b>FERIADO</b>	Batata Refogada 100g <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (RESTRIÇÃO)</b>  Melancia fatiada 150g	<b>SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</b>  <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>FRANGO E CENOURA PARA PÃO 30G (RESTRIÇÃO)</b>



**CARDÁPIO Integral 3 - NOVEMBRO 2024**

**SEM LEITE E ALIMENTOS ÁCIDOS**

**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
<b>CM3</b>	<b>SUCO POLPA DE UVA 200ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b>	Suco polpa de uva 200ml <b>BOLO DE BANANA E CANELA SEM LEITE 50G</b>	Chá mate 190ml <b>PÃO FATIADO SEM LEITE 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b> Mamão fatiado 85g	<b>VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML</b> <b>BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G</b> Maçã 100g	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G</b> <b>MARGARINA SEM LEITE 20G</b>
<b>Almoço A3</b>	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Bife grelhado 100g Couve-flor cozida 50g <b>SALADA DE ALFACE 15G</b> <b>MANGA PICADA 100G</b>	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G</b> 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 <b>CANJICA COM LEITE DE SOJA 150G</b>	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango assado 100g <b>CHUCHU REFOGADO 50G</b> <b>SALADA DE CENOURA 25G</b> <b>SALADA DE FRUTA SEM ABACAXI 100G</b>	Arroz integral 100g Feijão preto 90g <b>PICADINHO DE CARNE 100G (RESTRIÇÃO)</b> Farinha de mandioca torrada 35g <b>SALADA DE PEPINO 40G</b> Ameixa AF
<b>LI3</b>	<b>RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G (RESTRIÇÃO)</b> Melancia fatiada 150g	<b>SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</b>	<b>IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180ML</b> <b>FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</b> Banana 120g	Suco polpa de uva 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G</b>	<b>MACARRÃO PARAFUSO 100G</b> <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (RESTRIÇÃO)</b> <b>MANGA PICADA 100G</b>

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.