



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

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

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

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024
SEM LEITE, OVOS E BANANA**

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM3					Suco polpa de uva 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE SOJA 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 COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE E 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 LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G Mamão fatiado 85g	IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G Maçã 100g	Suco polpa de manga 200ml PÃO INTEGRAL SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G MANGA PICADA 100G	VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA, SEM LEITE E SEM OVO 50G	CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 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 CHUCHU REFOGADO 50G Salada de repolho ao vinagrete 40g Abacaxi 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g ALMÔNDEGA DE CARNE ASSADA AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G Salada de cenoura com limão 25g MAÇÃ 100G
LI3	CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G MANGA PICADA 100G	Suco polpa de abacaxi 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E 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 LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G	Arroz 100g Isclas de carne e tomate 60g Melancia fatiada 150g



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

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

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

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024
SEM LEITE, OVOS E BANANA**

	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 INTEGRAL SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G	LEITE DE SOJA 190ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G MAMÃO FATIADO 85G	Chá mate 190ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G Maçã 100g	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE E 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 ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G Batata refogada 50g Salada de agrião com tomate 20g Laranja 100g	FERIADO
LI3	Sagu de uva 150g CREME DE LEITE DE SOJA 20G Maçã 100g	Suco polpa de goiaba 200ml SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE E OVOS 100G	MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G MANGA PICADA 100G	Suco polpa de tangerina 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E 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 DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	Suco polpa de morango 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G	FERIADO	Suco polpa de maçã 200ml PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G	CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML (Leite AF) BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G MAÇÃ 100G
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BIFE GRELHADO 100G CENOURA REFOGADA 30G 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 ALMÔNDEGA DE CARNE ASSADA AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G Salada de alface com cenoura 30g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g BARREADO 110G (DIETA) Farofa de repolho 30g Salada de tomate 60g Abacaxi 100g
LI3	Suco polpa de limão 200ml BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA, LEITE 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 LEITE E OVOS 50G Frango e cenoura para pão 30g



CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024
SEM LEITE, OVOS E BANANA

	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 E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G	Suco polpa de uva 200ml BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM LEITE E OVOS 50G	Chá mate 190ml PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G Mamão fatiado 85g	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G Maçã 100g	CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML (Leite AF) PÃO INTEGRAL SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 20G
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 COM LEITE DE SOJA 150G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango assado 100g CHUCHU REFOGADO 50G Salada de cenoura com limão 25g SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 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 LEITE E OVOS 50G Frango para pão com tomate 60g	IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G MANGA PICADA 100G	Suco polpa de uva 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA REFOGADA 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 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.