



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

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SEM OVOS, SOJA E AMENDOIM

| | | | | | 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 Banana 120g | 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 FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G Salada de couve flor com limão 30g Salada de frutas 100g | Arroz branco 110g Feijão preto 90g PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G BATATA ASSADA COM ALECRIM 50G Salada de repolho ao vinagrete 40g Abacaxi 100g | Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G (SEM TRAÇOS DE SOJA) Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g |
| LI3 | VITAMINA DE MAÇÃ 180ML BISCOITO DOCE FENIL 50G Banana 120g | Suco polpa de abacaxi 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G Frango e cenoura para pão 60g | MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G (SEM TRAÇOS DE SOJA) 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 |



Jacqueline Martins dos Santos Sáfarno
Gerência de Alimentação
Matrícula 151822
Nutricionista/CRN-8 6266

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SEM OVOS, SOJA E AMENDOIM

| | 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 NATURAL SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVO E SOJA 50g Banana 120g | 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 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 PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G | MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G (SEM TRAÇOS DE SOJA) ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G Banana 120g | 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 Banana 120g |
| Almoço A3 | Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BIFE GRELHADO 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 | FERIADO | Arroz branco 110g Feijão carioca 90g ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G (SEM TRAÇOS DE SOJA) Salada de alface com cenoura 30g Laranja 100g | Arroz branco 110g Feijão preto 90g Barreado 110g FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G 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 Bokovicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

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

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SEM OVOS, SOJA E AMENDOIM

| | 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 banana 180ml (leite AF) 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 ABÓBORA REFOGADA 58G 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 BISCOITO DOCE SEM OVOS 50G Banana 120g | Suco polpa de uva 200ml PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G | MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G (SEM TRAÇOS DE SOJA) 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.