



CURITIBA

Jaqueline Martins dos Santos Serrano
Gerência de Alimentação
Matrícula 191823
Nutricionista/CRN-8 6256

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 LANCHE INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SEM ÁCIDOS, CORANTES, LEITE, OVO, PEIXES, SUÍNO, TOMATE E SOJA

Não utilizar limão e/ou vinagre para temperar as saladas!

| | | | | | SEXTA-FEIRA 01/11 |
|------------------|--|---|---|--|---|
| CM3 | | | | | Suco polpa de uva 200ml PÃO FENIL 50G DOCE DE FRUTA 20G |
| 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 | | | | | LEITE DE ARROZ COM AROMA DE COCO 190ML BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 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 FENIL 50G DOCE DE BANANA NATURAL 20G Mamão fatiado 85g | VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE ARROZ 180ML BISCOITO DOCE FENIL 50G Maçã 100g | Suco polpa de manga 200ml PÃO FENIL 50G DOCE DE FRUTA 20G Banana 120g | LEITE DE ARROZ COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML CHINEQUE DE UVA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G | SUCO POLPA DE UVA 200ML PÃO FENIL 50G DOCE DE FRUTA 20G |
| Almoço A3 | Arroz branco 110g Feijão carioca 90g PICADINHO DE CARNE 100G (RESTRIÇÃO) Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g MANGA PICADA 100G | Arroz integral com brócolis 100g Feijão preto 90g Bife grelhado 100g Abobrinha refoogada 35g SALADA DE ALFACE 15G Melancia 150g | Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango assado 100g Farofa de cenoura 30g Salada de couve flor 30g SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G | Arroz branco 110g Feijão preto 90g PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G CHUCHU REFOGADO 50G SALADA DE REPOLHO 40G MELÃO 150G | Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA REFOGADA 100G MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G (SEM TRAÇOS DE SOJA) SALADA DE CENOURA 25G Banana 120g |
| LI3 | LEITE DE ARROZ COM AROMA DE BAUNILHA 190ML BOLO FENIL 50G Banana 120g | SUCO POLPA DE UVA 200ML PÃO FENIL 50G FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G | BATATA REFOGADA 100G ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (RESTRIÇÃO) MELÃO FATIADO 150G | SUCO POLPA DE GOIABA 200ML PÃO FENIL 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G | Arroz 100g ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (RESTRIÇÃO) Melancia fatiada 150g |



CURITIBA

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

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

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

CARDÁPIO LANCHE INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SEM ÁCIDOS, CORANTES, LEITE, OVO, PEIXES, SUÍNO, TOMATE E SOJA

Não utilizar limão e/ou vinagre para temperar as saladas!

| | 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 FENIL 50G DOCE DE BANANA NATURAL 20G | LEITE DE ARROZ COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML BISCOITO SALGADO FENIL 50G Banana 120g | CHÁ DE CAMOMILA 190ML PÃO FENIL 50G DOCE DE FRUTA 20G Maçã 100g | LEITE DE ARROZ COM AROMA DE COCO 190ML CHINEQUE DE GOIABA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G | FERIADO |
| Almoço A3 | Arroz branco 110g Feijão preto 90g POSTA ASSADA AO MOLHO 100G (RESTRIÇÃO) Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g MELÃO 150G | Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Peito de frango grelhado 100g Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G | Arroz integral 100g Feijão preto 90g BIFE GRELHADO 100G Beterraba cozida 70g SALADA DE PEPINO 40G Melancia 150g | Arroz branco 110g Feijão carioca 90g ISCAS DE FRANGO refogadas 100G Batata refogada 50g SALADA DE AGRIÃO 15G SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G | FERIADO |
| LI3 | Sagu de uva 150g Maçã 100g | Suco polpa de goiaba 200ml PÃO FENIL 50G FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G (RESTRIÇÃO) | MACARRÃO PARAFUSO SEM SOJA 100G ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (RESTRIÇÃO) Banana 120g | SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML PÃO FENIL 50G CARNE MOÍDA COM CENOURA 60G (RESTRIÇÃO) 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 ARROZ COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO FENIL 50G DOCE DE FRUTA 20G | SUCO POLPA DE UVA 200ML BISCOITO DOCE FENIL 50G | FERIADO | Suco polpa de maçã 200ml PÃO FENIL 50G DOCE DE BANANA NATURAL 20G | LEITE DE ARROZ COM AROMA DE BAUNILHA 190ML BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Banana 120g |
| Almoço A3 | Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BIFE GRELHADO 100G CENOURA REFOGADA 30G Salada de acelga 30g SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G | Arroz branco 110g Feijão preto 90g Isclas de frango refogadas 100g BATATA REFOGADA 50G Salada de brócolis 30g Sagu 100g | FERIADO | Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA REFOGADA 100G MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G (SEM TRAÇOS DE SOJA) Salada de alface com cenoura 30g MAÇÃ 100G | Arroz branco 110g Feijão preto 90g BARREADO 110G (RESTRIÇÃO) Farofa de repolho 30g SALADA DE BETERRABA 50G MELANCIA 150G |
| LI3 | SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML BOLO FENIL 50G Pêssego 80g | Arroz 100g ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (RESTRIÇÃO) Maçã 100g | FERIADO | Batata Refogada 100g ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (RESTRIÇÃO) Melancia fatiada 150g | SUCO POLPA DE GOIABA 200ML PÃO FENIL 50G FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (RESTRIÇÃO) |



CURITIBA

Jaqueline Martins dos Santos Sefimelo
Gerência de Alimentação
Matrícula 191823
Nutricionista/CRN-8 6256

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

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

CARDÁPIO LANCHE INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024

SEM ÁCIDOS, CORANTES, LEITE, OVO, PEIXES, SUÍNO, TOMATE E SOJA

Não utilizar limão e/ou vinagre para temperar as saladas!

| | SEGUNDA-FEIRA 25/11 | TERÇA-FEIRA 26/11 | QUARTA-FEIRA 27/11 | QUINTA-FEIRA 28/11 | SEXTA-FEIRA 29/11 |
|-----------|---|--|---|---|--|
| CM3 | SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML PÃO FENIL 50G DOCE DE BANANA NATURAL 20G | Suco polpa de uva 200ml BOLO FENIL 50G | CHÁ DE CAMOMILA 190ML PÃO FENIL 50G DOCE DE FRUTA 20G Mamão fatiado 85g | VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE ARROZ 180ML BISCOITO DOCE FENIL 50G Maçã 100g | LEITE DE ARROZ COM AROMA DE COCO 190ML PÃO FENIL 50G DOCE DE BANANA NATURAL 20G |
| Almoço A3 | Arroz branco 110g Feijão preto 90g Bife grelhado 100g Couve-flor cozida 50g SALADA DE ALFACE 15G SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G | Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA REFOGADA 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 MELANCIA 150G | Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango assado 100g ABÓBORA REFOGADA 58G SALADA DE CENOURA 25G SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G | Arroz integral 100g Feijão preto 90g Picadinho de carne 100g (RESTRIÇÃO) Farinha de mandioca torrada 35g SALADA DE PEPINO 40G Ameixa AF |
| LI3 | RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G (RESTRIÇÃO) Melancia fatiada 150g | SUCO POLPA DE MANGA 200ML PÃO FENIL 50G FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G | LEITE DE ARROZ COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML BISCOITO SALGADO FENIL 50G Banana 120g | Suco polpa de uva 200ml PÃO FENIL 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G | MACARRÃO PARAFUSO SEM SOJA 100G MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS 50G (RESTRIÇÃO) MELÃO FATIADO 150G |

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

Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelos ramais 3093 e 3658.