



CURITIBA

*Jaqueline Marinho dos Santos Seiferman*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 191822  
Nutricionista/CRN-8 6266

*Luciana 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**  
**VEGETARIANA ESTRITA**

					<b>SEXTA-FEIRA 01/11</b>
<b>CM3</b>					Suco polpa de uva 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>PATÊ DE CENOURA E MILHO 30G</b>
<b>Almoço A3</b>					Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b> Cenoura e chuchu refogados 40g Salada de brócolis com milho 55g Laranja 100g
<b>LI3</b>					<b>VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</b> <b>BISCOITO DE POLVILHO SALGADO, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 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 E OVOS 50G</b> <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b> Mamão fatiado 85g	<b>IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</b> <b>BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G</b> Maçã 100g	Suco polpa de manga 200ml <b>PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b> Banana 120g	<b>VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML</b> <b>BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA SEM LEITE E OVOS 50G</b>	<b>CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b>
<b>Almoço A3</b>	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G</b> Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	Arroz integral com brócolis 100g Feijão preto 90g <b>HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</b> Abobrinha refogada 35g Salada de alface com tomate 25g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b> Farofa de cenoura 30g Salada de couve flor com limão 30g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G</b> <b>CREME DE MILHO SEM LEITE 50G</b> Salada de repolho ao vinagrete 40g Abacaxi 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b> <b>MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G</b> Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g
<b>LI3</b>	<b>CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G</b> Banana 120g	Suco polpa de abacaxi 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA PARA PÃO 60G</b>	Polenta 100g <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO 70G</b> Laranja 100g	Suco polpa de acerola 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</b> Tomate (rodela) 15g	Arroz 100g <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO 70G</b> Melancia fatiada 150g



*Jaqueline Marinho dos Santos Seiferman*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 191822  
Nutricionista/CRN-8 6266

*Luciana 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  
VEGETARIANA ESTRITA**

	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 E OVOS 50G</b> <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b>	<b>LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 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 E OVOS 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 E OVOS 60G</b>	<b>FERIADO</b>
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b> Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Abacaxi 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b> Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g Salada de frutas 100g	Arroz integral 100g Feijão preto 90g <b>HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</b> Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G</b> Batata refogada 50g Salada de agrião com tomate 20g Laranja 100g	<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 VEGANO 100G</b>	<b>MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G</b> <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO 70G</b> Banana 120g	Suco polpa de tangerina 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA PARA PÃO 60G</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 FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b>	Suco polpa de morango 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b>	<b>FERIADO</b>	Suco polpa de maçã 200ml <b>PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b>	<b>CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML</b> <b>BISCOITO SALGADO SEM LEITE E OVOS 50G</b> Banana 120g
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b> Purê de cenoura 100g Salada de acelga 30g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</b> Batata com molho 70g Salada de brócolis 30g Sagu 100g	<b>FERIADO</b>	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b> <b>MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G</b> Salada de alface com cenoura 30g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G</b> Farofa de repolho 30g Salada de tomate 60g Abacaxi 100g
LI3	Suco polpa de limão 200ml <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA SEM LEITE E OVOS 50G</b> Pêssego 80g	Arroz 100g <b>MOLHO DE CARNE DE SOJA COM ABÓBORA 50G</b> Maçã 100g	<b>FERIADO</b>	Batata Refogada 100g <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G</b> Melancia fatiada 150g	Suco polpa de abacaxi 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA PARA PÃO 60G</b>



*Jaqueline Marinho dos Santos Seiferman*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 191922  
Nutricionista/CRN-8 6266

*Luciana Bakowicz*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 182195  
Nutricionista/CRN-8 9930

*Juliana Rodrigues Dias Guedes*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 184452  
Nutricionista/CRN-8 6275

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024  
VEGETARIANA ESTRITA**

	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 <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b>	Suco polpa de uva 200ml <b>BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM LEITE E OVOS 50G</b>	Chá mate 190ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b> Mamão fatiado 85g	<b>VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML</b> <b>BISCOITO DE POLVILHO SALGADO, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</b> Maçã 100g	<b>CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML</b> <b>PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b>
<b>Almoço A3</b>	Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b> Couve-flor cozida 50g Salada de tomate 60g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G</b> Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Pêssego 80g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G</b> Batata, cenoura e chuchu refogados 40g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g <b>CANJICA COM LEITE DE SOJA 45G</b>	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b> <b>CREME DE MILHO SEM LEITE 50G</b> Salada de cenoura com limão 25g Salada de fruta 100g	Arroz integral 100g Feijão preto 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b> Farinha de mandioca torrada 35g Salada de pepino com tomate 45g Ameixa AF
<b>LI3</b>	<b>RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G</b> Melancia fatiada 150g	Suco polpa de maracujá 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>CARNE MOÍDA DE SOJA PARA PÃO 60G</b>	<b>IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 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 E OVOS 50G</b> <b>CACHORRO QUENTE-MOLHO 20G E SALSICHA DE SOJA 45G</b>	<b>MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G</b> <b>MOLHO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 50G</b> 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.