



CURITIBA

Jaqueline Martins dos Santos Scaramito
Gerência de Alimentação
Matrícula 131922
Nutricionista/CRN-8 6266

Luciana Balovick
Gerência de Alimentação
Matrícula 152195
Nutricionista/CRN-8 9530

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

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024
VEGETARIANA**

					SEXTA-FEIRA 01/11
CM3					Suco polpa de uva 200ml Pão de milho 50g PATÊ DE CENOURA E MILHO 30G
Almoço A3					Arroz branco 110g Feijão preto 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G Cenoura e chuchu refogados 40g Salada de brócolis com milho 55g Laranja 100g
LI3					Vitamina de manga 180ml Biscoito de polvilho salgado 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 integral fatiado 50g Queijo 20g Mamão fatiado 85g	iogurte de morango 180ml Biscoito cookies integral 50g Maçã 100g	Suco polpa de manga 200ml Pão de centeio 50g Requeijão cremoso 22g Banana 120g	Vitamina de maracujá 180ml Bolo de cenoura sem cobertura 50g	Café com leite 190ml Pão de abóbora 50g Manteiga 10g
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	Arroz integral com brócolis 100g Feijão preto 90g HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Abobrinha refogada 35g Salada de alface com tomate 25g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G Farofa de cenoura 30g Salada de couve flor com limão 30g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Creme de milho 50g Salada de repolho ao vinagrete 40g Abacaxi 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G Macarrão parafuso alho e óleo 80g Salada de cenoura com limão 25g Banana 120g
LI3	Canjica 200g Banana 120g	Suco polpa de abacaxi 200ml Pão de leite 50g CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA PARA PÃO 60G	Polenta 100g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO 70G Laranja 100g	Suco polpa de acerola 200ml Pão de hambúrguer 50g HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Queijo 20g Tomate (rodela) 15g	Arroz 100g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO 70G Melancia fatiada 150g



CURITIBA

Jaqueline Martins dos Santos Scrimato
Gerência de Alimentação
Matrícula 131922
Nutricionista/CRN-8 6266

Luciana Balonci
Gerência de Alimentação
Matrícula 152195
Nutricionista/CRN-8 9530

Juliana Rodrigues Dias Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184432
Nutricionista/CRN-8 6775

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024
VEGETARIANA**

	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 50g Queijo 20g	Leite 190ml AF Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	Chá mate 190ml Pão de leite 50g Manteiga 10g Maçã 100g	Leite com chocolate em pó 190ml (Leite AF) Chineque de goiabada 60g	FERIADO
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Abacaxi 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g Salada de frutas 100g	Arroz integral 100g Feijão preto 90g HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G 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 SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	Macarrão parafuso 100g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO 70G Banana 120g	Suco polpa de tangerina 200ml Pão de milho 50g CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA PARA PÃO 60G 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 de abóbora 50g Manteiga 10g	Suco polpa de morango 200ml Pão de leite 50g Requeijão cremoso 22g	FERIADO	Suco polpa de maçã 200ml Pão integral fatiado 50g Queijo 20g	Café com leite 190ml (Leite AF) Biscoito cream cracker 50g Banana 120g
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G Purê de cenoura 100g Salada de acelga 30g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Batata com molho 70g Salada de brócolis 30g Sagu 100g	FERIADO	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G Macarrão parafuso alho e óleo 80g Salada de alface com cenoura 30g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Farofa de repolho 30g Salada de tomate 60g Abacaxi 100g
LI3	Suco polpa de limão 200ml Bolo de chocolate sem cobertura 50g (leite AF) Pêssego 80g	Arroz 100g MOLHO DE CARNE DE SOJA COM ABÓBORA 50G Maçã 100g	FERIADO	Batata Refogada 100g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Melancia fatiada 150g	Suco polpa de abacaxi 200ml Pão de batata 50g CARNE MOÍDA DE SOJA COM CENOURA PARA PÃO 60G



Jaqueline Martins dos Santos Scaramito
Gerência de Alimentação
Matrícula 131922
Nutricionista/CRN-8 6266

Luciana Baloncz
Gerência de Alimentação
Matrícula 152195
Nutricionista/CRN-8 9530

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

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - NOVEMBRO 2024 VEGETARIANA

	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 de leite 50g Queijo 20g	Suco polpa de uva 200ml Bolo de abacaxi com canela 50g (leite AF)	Chá mate 190ml Pão de abóbora 50g Requeijão cremoso 22g Mamão fatiado 85g	Vitamina de banana 180ml (leite AF) Biscoito de polvilho doce 50g Maçã 100g	Café com leite 190ml (Leite AF) Pão de centeio 50g Margarina 10g
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G Couve-flor cozida 50g Salada de tomate 60g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Pêssego 80g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 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 BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G Creme de milho 50g Salada de cenoura com limão 25g Salada de fruta 100g	Arroz integral 100g Feijão preto 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G Farinha de mandioca torrada 35g Salada de pepino com tomate 45g Ameixa AF
LI3	RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G Melancia fatiada 150g	Suco polpa de maracujá 200ml Pão de milho 50g CARNE MOÍDA DE SOJA PARA PÃO 60G	logurte de pêssego 180ml Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	Suco polpa de uva 200ml Pão de leite 50g CACHORRO QUENTE-MOLHO 20G E SALSICHA DE SOJA 45G	Macarrão parafuso ao sugo 100g MOLHO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 50G 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.