



Jaqueline Martins dos Santos Steinhilber
Gerência de Alimentação
Matrícula 151822
Nutricionista/CRN-8 82766

Luciene Ribeiro
Gerência de Alimentação
Matrícula 152395
Nutricionista/CRN-8 8930

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

CARDÁPIO INTEGRAL D - NOVEMBRO 2024

DIABÉTICO, HIPOSSÓDICO, HIPOLIPÍDICO

					SEXTA-FEIRA 01/11
CMD					CHÁ MATE DIET 190ML BOLO DE ABÓBORA E COCO DIET 50G Mamão fatiado 85g
Almoço D					ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) ALMÔNDEGAS DE CARNE AO SUGO 100G (DIETA) FAROFA DE COUVE 30G (DIETA) SALADA DE TOMATE 60G (SEM SAL) Salada de frutas sem abacaxi 150g
LID					MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 100G (DIETA) ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G (DIETA) Banana 120g
	SEGUNDA-FEIRA 04/11	TERÇA-FEIRA 05/11	QUARTA-FEIRA 06/11	QUINTA-FEIRA 07/11	SEXTA-FEIRA 08/11
CMD	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO DIET 180ML PÃO HOPOSSÓDICO 50G REQUEIJÃO LIGHT HIPOSSÓDICO 22G Banana 120g	SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML Pão integral fatiado 50g Queijo 20g Mamão fatiado 85g	IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G Maçã 100g	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML PÃO HOPOSSÓDICO 50G MARGARINA LIGHT SEM SAL 10G	VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DESNATADO DIET 180ML BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA DIET 50G
Almoço D	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) FRANGO ASSADO 100G (DIETA) FAROFA DE CENOURA 30G (DIETA) SALADA DE COUVE FLOR COM LIMÃO 30G (SEM SAL) Salada de frutas sem abacaxi 150g	ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G (DIETA) Batata doce assada 50g SALADA DE BETERRABA 50G (SEM SAL) Maçã 100g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) ABOBRINHA REFOGADA 35G (DIETA) SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G (SEM SAL) MELÃO 150g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADA AO SUGO 110G (DIETA) MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G (DIETA) SALADA DE CENOURA COM LÍMÃO 25G CENOURA AF (ORGÂNICA) (SEM SAL) Banana 120g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G (SEM SAL) Melão fatiado 150g
LID	POLENTA 100G (DIETA) ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (DIETA) Maçã 100g	SAGU DE UVA DIET 150g CREME DE LEITE DESNATADO 20G Banana 120g	SUCO DE POLPA DE ABACAXI DIET 200ML PÃO HOPOSSÓDICO 50G FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (DIETA)	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G (DIETA) ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G (DIETA)	SUCO DE POLPA DE ACEROLA DIET 200ML PÃO HOPOSSÓDICO 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA) Melancia fatiada 150g



Jaqueline Martins dos Santos Steilmeier
Gerência de Alimentação
Matrícula 131822
Nutricionista/CRN-8 8266

Luana Ribeiro
Gerência de Alimentação
Matrícula 13239
Nutricionista/CRN-8 8930

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

CARDÁPIO INTEGRAL D - NOVEMBRO 2024

DIABÉTICO, HIPOSSÓDICO, HIPOLIPÍDICO

	SEGUNDA-FEIRA 11/11	TERÇA-FEIRA 12/11	QUARTA-FEIRA 13/11	QUINTA-FEIRA 14/11	SEXTA-FEIRA 15/11
CMD	LEITE DESNATADO DIET 190ML Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO DIET 180ML PÃO HOPOSSÓDICO 50G Queijo 20g	LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G	CHÁ MATE DIET 190ML PÃO HOPOSSÓDICO 50G MARGARINA LIGHT SEM SAL 10G Maçã 100g	FERIADO
Almoço D	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) ABÓBORA REFOGADA 58G (DIETA) SALADA DE ALFACE 15G (SEM SAL) Salada de frutas sem abacaxi 150g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) POSTA ASSADA AO MOLHO 100G (DIETA) FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G (DIETA) SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G (SEM SAL) Melão 150g	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) ISCAS DE FRANGO AO SUGO 100G (DIETA) BATATA REFOGADA 50G (DIETA) SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE 20G (SEM SAL) Banana 120g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) BIFE ACEBOLADO 100G (DIETA) BETERRABA COZIDA 70G (DIETA) SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G PEPINO AF (ORGÂNICO) (SEM SAL) MANGA PICADA 100G	FERIADO
LID	SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML SANDUÍCHE NATURAL LIGHT HIPOSSÓDICO 100G	SAGU DE UVA DIET 150g CREME DE LEITE DESNATADO 20G Maçã 100g	SUCO DE POLPA DE TANGERINA DIET 200ML PÃO HOPOSSÓDICO 50G CARNE MOÍDA COM CENOURA 60G (DIETA) Melão fatiado 150g	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA) BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G (DIETA) Banana 120g	FERIADO
	SEGUNDA-FEIRA 18/11	TERÇA-FEIRA 19/11	QUARTA-FEIRA 20/11	QUINTA-FEIRA 21/11	SEXTA-FEIRA 22/11
CMD	SUCO DE POLPA DE MORANGO DIET 200ML PÃO HOPOSSÓDICO 50G REQUEIJÃO LIGHT HIPOSSÓDICO 22G	SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML Pão integral fatiado 50g Queijo 20g	FERIADO	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML BISCOITO SALGADO INTEGRAL 50G Banana 120g	LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML PÃO HOPOSSÓDICO 50G MARGARINA LIGHT SEM SAL 10G
Almoço D	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G (DIETA) (DIETA) BATATA COM MOLHO 70G (DIETA) SALADA DE BRÓCOLIS 30G (SEM SAL) SAGU DIET 100G	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) PURÊ DE CENOURA 100G (DIETA) SALADA DE ACELGA 30G (SEM SAL) Banana 120g	FERIADO	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) BARREADO 110G (DIETA) FAROFA DE REPOLHO 30G (DIETA) SALADA DE TOMATE 60G (SEM SAL) Melão 150g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) ALMÔNDEGA DE FRANGO ASSADA AO SUGO 100G (DIETA) MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G (DIETA) SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G (SEM SAL) Salada de frutas sem abacaxi 150g
LID	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G (DIETA) ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (DIETA) Maçã 100g	SUCO DE POLPA DE LIMÃO DIET 200ML BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA DIET 50G Melancia fatiada 150g	FERIADO	SUCO DE POLPA DE ABACAXI DIET 200ML PÃO HOPOSSÓDICO 50G FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (DIETA)	BATATA REFOGADA 100G (DIETA) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (DIETA) Pêssego 80g



Jaqueline Norberto
Jaqueline Norberto
Gerência de Alimentação
Matrícula 151822
Nutricionista/CRN-8 8266

Luana Ribeiro
Luana Ribeiro
Gerência de Alimentação
Matrícula 15239
Nutricionista/CRN-8 8330

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

CARDÁPIO INTEGRAL D - NOVEMBRO 2024

DIABÉTICO, HIPOSSÓDICO, HIPOLIPÍDICO

	SEGUNDA-FEIRA 25/11	TERÇA-FEIRA 26/11	QUARTA-FEIRA 27/11	QUINTA-FEIRA 28/11	SEXTA-FEIRA 29/11
CMD	SUCO DE POLPA DE UVA DIET 200ML BOLO DE ABACAXI COM CANELA DIET 50G	CHÁ MATE DIET 190ML PÃO HOPOSSÓDICO 50G REQUEIJÃO LIGHT HIPOSSÓDICO 22G Mamão fatiado 85g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO DIET 180ML BISCOITO DOCE DIET 50G Maçã 100g	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML PÃO HOPOSSÓDICO 50G MARGARINA LIGHT SEM SAL 10G	SUCO DE POLPA DE ACEROLA DIET 200ML PÃO HOPOSSÓDICO 50G Queijo 20g
Almoço D	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G(DIETA) BATATA DOCE ASSADA 50G (DIETA) SALADA DE BETERRABA 50G (SEM SAL) Pêssego 80g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 150g (DIETA) SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G (SEM SAL) Mousse de maracujá 90g (leite AF)	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) FRANGO ASSADO 100G (DIETA) CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G SALADA DE CENOURA COM LIMÃO 25G (SEM SAL) Salada de frutas sem abacaxi 150g	ARROZ BRANCO 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) PICADINHO DE CARNE 100G (DIETA) FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G (DIETA) SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G PEPINO AF (ORGÂNICO) (SEM SAL) Melão 150g	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) COUVE-FLOR COZIDA 50G (DIETA) SALADA DE ALFACE 15G AF (ORGÂNICA) (SEM SAL) Maçã AF (orgânica)
LID	SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200G PÃO HOPOSSÓDICO 50G FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G (DIETA)	RISOTO INTEGRAL DE CARNE COM ABOBRINHA DIETA 150G Melancia fatiada 150g	SUCO DE POLPA DE UVA DIET 200ML PÃO HOPOSSÓDICO 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 100G (DIETA) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (DIETA) Maçã AF (orgânica)	IOGURTE DE COCO DESNATADO DIET 180G Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g

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.