



Jaqueline Martins dos Santos Stánilo  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 191822  
Nutricionista/CRN-8 6286

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 INTEGRAL D - NOVEMBRO 2024

SEM LEITE E HIPOLIPÍDICA

					SEXTA-FEIRA 01/11
CMD					Chá mate 190ml <b>BOLO DE ABÓBORA E COCO SEM LEITE 50G</b>  Mamão fatiado 85g
Almoço D					<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>ALMÔNDEGAS DE CARNE AO SUGO 100G (DIETA)</b> <b>FAROFA DE COUVE 30G (DIETA)</b> Salada de tomate 60g Salada de frutas sem abacaxi 150g
LID					<b>MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G (DIETA)</b> Banana 120g
	SEGUNDA-FEIRA 04/11	TERÇA-FEIRA 05/11	QUARTA-FEIRA 06/11	QUINTA-FEIRA 07/11	SEXTA-FEIRA 08/11
CMD	Suco polpa de manga 200ml <b>PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b> Banana 120g	Suco polpa de maçã 200ml <b>PÃO FATIADO SEM LEITE 50G</b> <b>MARGARINA LIGHT 10G</b> Mamão fatiado 85g	<b>IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</b> <b>BISCOITO COOKIES INTEGRAIS SEM LEITE E OVOS 50G</b> Maçã 100g	<b>CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b>	<b>VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML</b> <b>BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA E LEITE 50G</b>
Almoço D	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G (DIETA)</b> <b>FAROFA DE CENOURA 30G (DIETA)</b> Salada de couve flor com limão 30g Salada de frutas sem abacaxi 150g	<b>ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G (DIETA)</b> Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Maçã 100g	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>BIFE GRELHADO 100G (DIETA)</b> <b>ABOBRINHA REFOGADA 35G (DIETA)</b> Salada de alface com tomate 25g Melancia 150g	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADA AO SUGO 100G (DIETA)</b> <b>MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G (DIETA)</b> Salada de cenoura com limão 25g Cenoura AF (orgânica) Banana 120g	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)</b>  Couve-flor cozida 50g Salada de repolho ao vinagrete 40g Melão fatiado 150g
LID	<b>POLENTA 100G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G (DIETA)</b>  Maçã 100g	Sagu de uva 150g <b>CREME DE LEITE DE SOJA 20G (DIETA)</b>  Banana 120g	Suco polpa de abacaxi 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>	<b>ARROZ 100G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G (DIETA)</b>  Melancia fatiada 150g	Suco polpa de acerola 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>



Jaqueline Martins dos Santos Stánilo  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 191822  
Nutricionista/CRN-8 6286

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 INTEGRAL D - NOVEMBRO 2024

SEM LEITE E HIPOLIPÍDICA

	SEGUNDA-FEIRA 11/11	TERÇA-FEIRA 12/11	QUARTA-FEIRA 13/11	QUINTA-FEIRA 14/11	SEXTA-FEIRA 15/11
CMD	<b>LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</b> <b>BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G</b> Banana 120g	Suco polpa de manga 200ml <b>PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b>	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G</b>	Chá mate 190ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>MARGARINA LIGHT 10G AF</b> Maçã 100g	FERIADO
Almoço D	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)</b> <b>ABÓBORA REFOGADA 58G (DIETA)</b> Salada de alface 15g Salada de frutas sem abacaxi 150g	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>POSTA ASSADA AO MOLHO 100G (DIETA)</b> Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Melão 150g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>FRICASSÊ DE FRANGO 110G (DIETA)</b> <b>BATATA REFOGADA 50G (DIETA)</b> Salada de agrião com tomate 20g Banana 120g	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>BIFE ACEBOLADO 100G (DIETA)</b> Beterraba cozida 70g Salada de pepino com limão 40g Pepino AF (orgânico) Melancia 150g	FERIADO
LID	Suco polpa de goiaba 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE SOJA 30G</b>	Sagu de uva 150g <b>CREME DE LEITE DE SOJA 20G</b> Maçã 100g	Suco polpa de tangerina 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>CARNE MOÍDA COM CENOURA 60G (DIETA)</b> Melão fatiado 150g	<b>MACARRÃO PARAFUSO 100G (DIETA)</b> <b>MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G (DIETA)</b> 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 polpa de morango 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b>	Suco polpa de maçã 200ml <b>PÃO FATIADO SEM LEITE 50G</b> <b>MARGARINA LIGHT 10G</b>	FERIADO	<b>CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML</b> <b>BISCOITO SALGADO SEM TRAÇOS DE LEITE 50G</b> Banana 120g	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b>
Almoço D	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G (DIETA)</b> <b>BATATA ASSADA COM ALECRIM 50G</b> Salada de brócolis 30g Sagu 100g	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>BIFE GRELHADO 100G (DIETA)</b> <b>CENOURA REFOGADA 30G (DIETA)</b> Salada de acelga 30g Banana 120g	FERIADO	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>BARREADO 110G (DIETA)</b> <b>FAROFA DE REPOLHO 30G (DIETA)</b> Salada de tomate 60g Melão 150g	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADA AO SUGO 100G (DIETA)</b> <b>MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G (DIETA)</b> Salada de alface com cenoura 30g Salada de frutas sem abacaxi 150g
LID	<b>ARROZ 100G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE CARNE COM ABÓBORA 60G (DIETA)</b> Maçã 100g	Suco polpa de limão 200ml <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA E LEITE 50G</b> Melancia fatiada 150g	FERIADO	Suco polpa de abacaxi 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>	<b>BATATA REFOGADA 100G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (DIETA)</b> Pêssego 80g



CURITIBA

*Jaqueline Martins dos Santos Stankovic*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 191822  
Nutricionista/CRN-8 6286

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

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

## CARDÁPIO INTEGRAL D - NOVEMBRO 2024

## SEM LEITE E HIPOLIPÍDICA

	SEGUNDA-FEIRA 25/11	TERÇA-FEIRA 26/11	QUARTA-FEIRA 27/11	QUINTA-FEIRA 28/11	SEXTA-FEIRA 29/11
CMD	Suco polpa de uva 200ml <b>BOLO DE ABACAXI COM CANELA SEM LEITE 50G</b>	Chá mate 190ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b> Mamão fatiado 85g	<b>VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</b> <b>BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G</b> Maçã 100g	<b>CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML</b> <b>PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G MARGARINA LIGHT 10G</b>	Suco polpa de acerola 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b>
Almoço D	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>QUIBE ASSADO COM MOLHO 100G (DIETA)</b> Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Pêssego 80g	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)</b> <b>BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G (DIETA)</b> Salada de repolho verde com repolho roxo 40g <b>MOUSSE DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 90G</b>	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G (DIETA)</b> <b>POLENTA CREMOSA 90G (DIETA)</b> Salada de cenoura com limão 25g Salada de frutas sem abacaxi 150g	<b>ARROZ BRANCO 110G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>PICADINHO DE CARNE 100G (DIETA)</b> Farinha de mandioca torrada 35g Salada de pepino com tomate 45g Pepino AF (orgânico) Melão 150g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>BIFE GRELHADO 100G (DIETA)</b> Couve-flor cozida 50g Salada de alface 15g AF (orgânica) Maçã AF (orgânica)
LID	Suco polpa de maracujá 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G (DIETA)</b>	<b>RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G (DIETA)</b> Melancia fatiada 150g	Suco polpa de uva 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b> <b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>	<b>MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G (DIETA)</b> Maçã AF (orgânica)	<b>IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180ML</b> <b>BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G</b> 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](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.