



*João Paulo Martins dos Santos SGA*  
 Gerência de Alimentação  
 Matrícula 19322  
 Nutricionista/CRN-8 6786

*Lucrécia Bakovicz*  
 Gerência de Alimentação  
 Matrícula 392395  
 Nutricionista/CRN-8 9930

*Juliana R. de Souza*  
 Gerência de Alimentação  
 Matrícula 18452  
 Nutricionista/CRN-8 6775

**CARDÁPIO CM3 + Almoço A3 - DEZEMBRO 2024  
 SEM LEITE, GLÚTEN, CORANTES E OVOS**

	SEGUNDA- FEIRA 02/12	TERÇA-FEIRA 03/12	QUARTA-FEIRA 04/12	QUINTA-FEIRA 05/12	SEXTA-FEIRA 06/12
CM3	CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	CHÁ MATE E LIMÃO GELADO 190ML PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G	SUCO POLPA DE MORANGO 200ML CHINEQUE DE UVA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G MAMÃO FATIADO 85G	SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G BANANA 120G	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO PRETO 90G BIFE COM MOLHO 100G BATATA REFOGADA 50G SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G ABACAXI 100G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G FRANGO ASSADO 110G BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G SALADA DE BETERRABA 50G SAGU 100G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G ABÓBORA REFOGADA 58G SALADA DE PEPINO 40G BANANA 120G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G BARREADO (DIETA) 110G FAROFA DE COUVE SEM TRAÇOS DE GLÚTEN 30G SALADA DE ALFACE AF COM TOMATE 25G LARANJA 100G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO SEM GLÚTEN E OVOS 80G SALADA DE CENOURA AF COM LIMÃO 25G SALADA DE FRUTAS 100G
	SEGUNDA-FEIRA 09/12	TERÇA-FEIRA 10/12	QUARTA-FEIRA 11/12	QUINTA-FEIRA 12/12	SEXTA-FEIRA 13/12
CM3	LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	SUCO POLPA DE LARANJA 200ML PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G	SUCO POLPA DE MANGA 200ML PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G MAÇÃ 100G	IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G BANANA 120G
Almoço A3	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO SEM GLÚTEN E OVOS 80G SALADA DE BRÓCOLIS 50G PÊSSEGO 80G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G BATATA DOCE ASSADA 50G SALADA DE TOMATE 60G MELÃO 150G	ARROZ INTEGRAL COM VAGEM 100G FEIJÃO PRETO 90G BARREADO (DIETA) 110G FAROFA DE CENOURA COM ESPINAFRE SEM GLÚTEN 30G SALADA DE BETERRABA 50G ABACAXI 100G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G CENOURA REFOGADA 30G SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G MOUSSE DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 90G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G BIFE GRELHADO 100G ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G SALADA DE REPOLHO VERDE E ROXO 40G SALADA DE FRUTAS 100G



CURITIBA

*Isabela Regina*  
Isabela Regina dos Santos SGA  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 191322  
Nutricionista/CRN-8 6286

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

*Juliana R. de Souza*  
Juliana Rodrigues Dias Guedes  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 18452  
Nutricionista/CRN-8 6775

**CARDÁPIO CM3 + Almoço A3 - DEZEMBRO 2024  
SEM LEITE, GLÚTEN, CORANTES E OVOS**

	SEGUNDA-FEIRA 16/12	TERÇA-FEIRA 17/12	QUARTA-FEIRA 18/12	
CM3	CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML BOLO DE BAUNILHA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVO 50G	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML  BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G  PÊSSEGO 80G	BOAS FÉRIAS!
Almoço A3	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G FAROFA DE CENOURA COM ESPINAFRE SEM GLÚTEN 30G SALADA DE ALFACE E TOMATE 25G LARANJA 100G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G  BIFE GRELHADO 100G  BATATA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G SALADA DE FRUTAS 100G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO CARIOCA 90G ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 100G  ABÓBORA REFOGADA 58G  SALADA DE ACELGA 30G  MAÇÃ 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.