



Jaqueline Martins dos Santos Stabile
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 93227
 Nutricionista/CRR-8 6266

Lucrécia Bakovicz
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 19.22195
 Nutricionista/CRR-8 9930

Márcia Rodrigues Eller Guedes
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 18462
 Nutricionista/CRR-8 675

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - DEZEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 02/12	TERÇA-FEIRA 03/12	QUARTA-FEIRA 04/12	QUINTA-FEIRA 05/12	SEXTA-FEIRA 06/12
CM3	Café com leite 190ml Pão integral 50g Manteiga 10g	Chá mate e limão gelado 190ml Pão de leite 50g Requeijão cremoso 22g	Suco polpa de morango 200ml Chineque de uva 60g Mamão fatiado 85g	Suco polpa de maçã 200ml Biscoito rosquinha 50g Banana 120g	Leite com chocolate em pó 190ml Pão de leite fatiado 50g Queijo 20g
Almoço A3	Arroz integral 100g Feijão preto 90g Bife com molho 100g Purê de batata 40g 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 à milanesa 100g Abóbora refogada 58g Salada de pepino 40g Banana 120g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Barreado 110g Farofa de espinafre 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 colorido ao sugo 80g Salada de cenoura AF com limão 25g Salada de frutas 100g
LI3	Risoto de frango e abobrinha 150g Pêssego 80g	Suco polpa de acerola 200ml Sanduíche natural 100g	Macarrão parafuso 100g Bolinho de carne ao molho 70g Melancia fatiada 150g	logurte de morango 180ml Bolo de laranja 50g Maçã AF	Batata refogada 100g Isclas de carne e tomate 60g Ameixa AF
Cálculos nutricionais:		ENERGIA (kcal)	PTN(g)	LIP (g)	CHO(g)
Média semanal:		1.413,94	64,20	39,57	199,04
	SEGUNDA-FEIRA 09/12	TERÇA-FEIRA 10/12	QUARTA-FEIRA 11/12	QUINTA-FEIRA 12/12	SEXTA-FEIRA 13/12
CM3	Leite com aroma de baunilha 190ml Pão de leite 50g Margarina 10g	Suco polpa de laranja 200ml Pão de centeio 50g Requeijão cremoso 22g	Suco polpa de manga 200ml Pão de aveia 50g Queijo 20g	Vitamina de goiaba 180ml () Biscoito cream cracker 50g Maçã 100g	logurte de morango 180ml Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Almôndegas de carne assada ao sugo 100g Macarrão alho e óleo 80g Salada de brócolis 50g Pêssego 80g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Fricassê de frango 110g Batata doce assada 50g Salada de tomate 60g Melão 150g	Arroz integral com vagem 100g Feijão preto 90g Barreado 110g Farinha de mandioca torrada 35g Salada de beterraba 50g Abacaxi 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Peito de frango grelhado 100g Purê de cenoura 100g Salada de pepino com limão 40g Mousse de Maracujá 90g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Bife à milanesa 100g Abobrinha refogada com tomate 35g Salada de repolho verde e roxo 40g Salada de frutas 100g
LI3	Polenta 100g Molho de frango e chuchu 50g Melancia fatiada 150g	Arroz branco 100g Isclas de Carne com cenoura 60g Ameixa vermelha nacional 42g	Sagu de uva 150g Creme de leite 20g Banana 120g	Suco polpa de abacaxi 200ml Pão de milho 50g Carne moída para pão 60g	Suco polpa de limão 200ml Pão de hambúrguer 50g Hambúrguer de frango assado 42g Queijo 20g
Cálculos nutricionais:		ENERGIA (kcal)	PTN(g)	LIP (g)	CHO(g)
Média semanal:		1.431,21	66,97	51,38	200,69



CURITIBA

Jacqueline Martins
Gerência de Alimentação
Matrícula 19222

Lucrécia Bakovicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 1922195
Nutricionista/CRN-8 99930

Milena Rodrigues Elter Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 194452
Nutricionista/CRN-8 675

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - DEZEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 16/12	TERÇA-FEIRA 17/12	QUARTA-FEIRA 18/12		
CM3	Café com leite 190ml Bolo de chocolate sem cobertura 50g	Leite com chocolate em pó 190ml Pão de milho 50g Requeijão cremoso 22g	Suco polpa de acerola 200ml Biscoito sequinhos sabores diversos 50g Pêssego 80g	BOAS FÉRIAS!	
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Bolinho de carne assado 90g Creme de milho 50g Salada de alface e tomate 25g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Strogonoff de carne 110g Batata com azeite, orégano e tomate 70g Salada de beterraba com limão 50g Salada de frutas 100g	Arroz integral 100g Feijão carioca 90g Isclas de frango refogadas 100g Abóbora refogada 58g Salada de acelga 30g Maçã 100g		
LI3	Suco polpa de tangerina 200ml Pão de leite 50g Pate de frango 30g	Canjica 200g Banana 120g	Macarrão parafuso colorido 100g Carne móida com cenoura 60g Laranja 100g		
Cálculos nutricionais:		ENERGIA (kcal)	PTN(g)	LIP (g)	CHO(g)
Média semanal:		1.236,37	61,06	27,21	192,64

ESTE CARDÁPIO É DESTINADO ÀS ESCOLAS INTEGRAIS E FOI ELABORADO PAUTADO NA NORMATIZAÇÃO E NOTAS TÉCNICAS DO PNAE, ESPECIALMENTE NA LEI Nº 11.947/2009 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.