



Jaqueline Martins dos Santos Starnato
Gerência de Alimentação
Matrícula 191822
Nutricionista/CRN-8 6266

Luciana B. B. Silva
Licença 636042
Serviço de Alimentação
Matrícula 132295
Nutricionista/CRN-8 6199

CARDÁPIO INTEGRAL 1 - FEVEREIRO 2024

Juliana R. S. Guachá
Juliana Rodrigues Das Góes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6175

		TERÇA-FEIRA 20/02	QUARTA-FEIRA 21/02	QUINTA-FEIRA 22/02	SEXTA-FEIRA 23/02
CFM1		Vitamina de Morango (leite AF) 180ml Bolo de Chocolate sem cobertura 50g	Café com leite AF 190ml Pão de batata 50g Manteiga AF 10g	Suco de laranja AF 200ml Biscoito Cookies Integrais 50g Banana 120g	Leite AF com chocolate em pó 190ml Pão de abóbora 50g Queijo 20g
ALMOÇO A1		Arroz AF branco 110g e feijão preto AF 90g Peito de frango à milanesa 100g Cenoura ao molho branco 55g Salada de Pepino com cheiro verde 30g Salada de Frutas 100g	Arroz AF com cenoura 100g e feijão carioca AF 90g Almôndegas de carne assada ao sugo Batata sauté 55g Salada de Alface 15g Goiaba 80g	Arroz integral 100g e feijão preto AF 90g Fricassé de frango 110g Chuchu AF (orgânico) refogado 50g Salada de Tomate 60g Laranja 100g	Arroz AF branco 110g e feijão carioca AF 90g Picadinho com cenoura e champignon 100g Farofa de espinafre 30g Salada de Beterraba AF (orgânica) 50g Abacaxi 100g
LI1		Suco polpa de abacaxi 200ml Sanduíche Natural 100g	Macarrão parafuso 100g Molho de frango e brócolis 50g Maçã 100g	logurte morango 90ml Flocos de Milho sem açúcar 50g Pera 100g	Risoto de Carne e abobrinha 150g Melão fatiado 125g
	SEGUNDA-FEIRA 26/02	TERÇA-FEIRA 27/02	QUARTA-FEIRA 28/02	QUINTA-FEIRA 29/02	
CFM1	Leite AF com aroma de baunilha 190ml Pão de aveia 50g Requeijão Cremoso 15g	Café com leite AF 190ml Bolo de Abóbora com coco 50g	Vitamina de banana (leite AF) 180 ml Biscoito cream cracker 50g Goiaba 80g	Suco de maçã AF 190ml Pão de Centeio 50g Queijo 20g	
ALMOÇO1	Arroz integral 100g e feijão preto AF 90g Frango ao molho 110g Macarrão ao alho e óleo 65g Salada de vagem com tomate 40g Banana 120g	Arroz AF branco 110g e feijão carioca AF 90g Carne moída refogada com tomate e cheiro verde 100g Polenta Cremosa 90g Salada de Brócolis 30g Laranja 100g	Arroz AF branco 110g e feijão preto AF 90g Iscas de frango refogadas 100g Abóbora refogada 58g Salada de repolho ao vinagrete 30g Melancia fatiada 100g	Arroz AF com brócolis 100g e feijão carioca AF 90g Bife acebolado 100g Abobrinha refogada 35g Salada de Beterraba 50g Creme de goiaba 90g	
LI1	Arroz 100g Iscas de carne com cenoura 60g Pera 100g	Suco de uva AF 200ml Pão de aveia 50g Frango com cenoura para pão 60g	Macarrão parafuso 100g Molho de carne e chuchu 50g Mamão fatiado 85g	Sagu de Uva 150g Creme de leite 20g Banana 120g	

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária) CFM1: 430,75 Kcal, sendo: 12,63g de PTN, 14,82g de LIP e 63,67g de CHO.

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária) A1: 698,90 Kcal, sendo: 39g de PTN, 20,21g de LIP e 91,14g de CHO.

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária) LI1: 307,46 Kcal, sendo: 13,67g de PTN, 4,44g de LIP e 54,07g de CHO.

ESTE CARDÁPIO É DESTINADO À PRÉ ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL FASE I EM PERÍODO INTEGRAL E FOI ELABORADO PAUTADO NA NORMATIZAÇÃO E NOTAS TÉCNICAS DO PNAE, ESPECIALMENTE NA LEI Nº 11.947/20095 E NA RESOLUÇÃO

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.