



Josefina Maria dos Santos Almeida
Gestora de Alimentação
Matrícula 191827
Nutricionista/CRN-8 6265

Lucrecia Bakowicz
Gestora de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - MARÇO 2024

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

					SEXTA-FEIRA 01/03
CFM3					Leite com chocolate 190ml Chineque de banana 120g
Almoço A3					Arroz AF branco 100g e feijão preto AF 90g Fricassê de frango 110g Batata refogada 50g Salada de cenoura 25g Melancia 100g
LI3					Macarrão parafuso 100g Molho de carne 50g Laranja 100g
	SEGUNDA-FEIRA 04/03	TERÇA-FEIRA 05/03	QUARTA-FEIRA 06/03	QUINTA-FEIRA 07/03	SEXTA-FEIRA 08/03
CFM3	Café com leite 190ml Pão de leite 50g Manteiga 10g	Chá mate 190ml Pão integral fatiado 50g Queijo 20g Banana 120g	Vitamina de mamão 180 ml Bolo de chocolate sem cobertura 50g	Café com leite 190ml Biscoito de maisena 50g Mamão fatiado 85g	Leite com aroma de baunilha 190ml Pão de cenoura 50g Requeijão cremoso 15g
Almoço A3	Arroz AF branco 110g e feijão carioca AF 90g Carne moída com tomate e cheiro verde 100g Purê de aipim 65g Salada de pepino 30g Laranja 100g	Arroz AF com cenoura 100g e feijão preto AF 90g Peito de frango à milanesa 100g Creme de Milho 50g Salada de beterraba 50g Salada de frutas 100g	Arroz AF branco 110g e feijão carioca AF 90g Picadinho de carne 100g Cenoura com batata salsa 50g Salada de Alface 15g Pêra 100g	Arroz AF branco 110g e feijão carioca AF 90g Almôndega de frango assada ao sugo Macarrão parafuso alho e óleo 80g Salada de cenoura com limão 25g Goiaba 80g	Arroz integral 100g e feijão preto AF 90g Bife ao molho de ervilhas 100g Farofa de couve 30g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Maçã 100g
LI3	Canjica 200g Pêra 100g	Suco polpa de uva 200ml Bolo de abóbora e coco 50g Maçã 100g	Macarrão parafuso 100g Molho de carne e cenoura 50g Laranja 100g	Suco polpa de morango 200ml Pão de leite 50g Cachorro quente molho 20ml e salsicha 50g	Risoto de frango e abóbora 150g Banana 120g



Josefina Maria dos Santos Almeida
Gêrência de Alimentação
Matrícula 191827
Nutricionista/CRN-8 6265

Lucrecia Bakowicz
Gêrência de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - MARÇO 2024

Juliana R. de Souza
Juliana Rodrigues Dias Guedes
Gêrência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

	SEGUNDA-FEIRA 11/03	TERÇA-FEIRA 12/03	QUARTA-FEIRA 13/03	QUINTA-FEIRA 14/03	SEXTA-FEIRA 15/03
CFM3	Café com leite 190ml Pão de leite 50g Manteiga 10g	Vitamina de maracujá 180ml Bolo de maçã aveia e canela	Chá mate com suco de limão 190ml Pão de batata 50g Patê de frango 30g	Café com leite 190ml Pão de milho 50g Margarina 10g	Leite com aroma de baunilha 190ml Biscoito de leite 50g Mamão fatiado 85g
Almoço A3	Arroz AF branco 110g e feijão preto AF 90g Frango assado 110g Purê de batata 40g Salada de cenoura 25g Melão 90g	Arroz integral 100g e feijão preto AF 90g Bife grelhado 100g Abobrinha refogada com tomate 35g Salada de repolho com limão 40g Goiaba 80g	Arroz branco 100g e feijão carioca AF 90g Carne de panela com ervas 100g Farofa de espinafre 30g Salada de alface com tomate 25g Maçã 100g	Arroz branco 100g e feijão carioca 90g Peito de frango grelhado 100g Beterraba cozida 70g Salada de agrião 15g Melancia 100g	Arroz com brócolis 100g e feijão preto AF 90g Almôndegas de carne assada ao sugo 100g Polenta cremosa 90g Salada de chuchu com cheiro verde 30g Banana 120g
LI3	Suco polpa de pêssego 200ml Sanduíche natural 100g	Macarrão parafuso 100g Molho de carne e cenoura 50g Laranja 100g	Suco polpa de manga 200ml Pão integral 50g Isclas de carne refogadas 50g Banana 120g	Risoto de carne e cenoura 150g Melão 90g	Sagu de uva 150g Creme de leite 20g Maçã 100g
	SEGUNDA-FEIRA 18/03	TERÇA-FEIRA 19/03	QUARTA-FEIRA 20/03	QUINTA-FEIRA 21/03	SEXTA-FEIRA 22/03
CFM3	Café com leite 190ml Pão integral fatiado 50g Queijo 20g	Suco polpa de maçã 200ml Pão de cenoura 50g Patê de frango 30g	Leite com aroma de coco 190ml Bolo de cenoura sem cobertura 50g	Chá de hortelã 190ml Pão de centeio 50g Manteiga 10g Banana 120g	Café com leite 190ml Biscoito salgado integral 50g Goiaba 80g
Almoço A3	Arroz com cenoura 100g e feijão carioca 90g Peito de frango grelhado 100g Abóbora refogada 58g Salada de vagem com tomate 40g Banana 120g	Arroz integral 100g e feijão preto 90g Bife acebolado 100g Cenoura com batata salsa 50g Salada de repolho ao vinagrete 40g Sagu de Uva 100g	Arroz branco 100g e feijão carioca 90g Frango ao molho com abobrinha 120g Farofa de couve 30g Salada de alface com tomate 25g Salada de frutas 100g	Arroz branco 100g e feijão carioca 90g Strognoff de carne 110g Batata refogada 50g Salada de acelga com limão 30g Melão fatiado 90g	Arroz branco 100g e feijão preto 90g Frango ao molho de tomate, ervilha e milho 100g Abobrinha refogada 35g Salada de beterraba 50g Mamão fatiado 85g
LI3	Suco polpa de laranja 200ml Pão de leite 50g Isclas de carne e cenoura 60g	Polenta Molho de frango e abobrinha 50g Laranja 100g	Risoto de carne e abóbora 150g Pêra 100g	Macarrão parafuso 100g Molho de carne e chuchu 50g Mamão fatiado 85g	iogurte de morango 120ml Flocos de milho sem açúcar 50g Maçã 100g
	SEGUNDA-FEIRA 25/03	TERÇA-FEIRA 26/03	QUARTA-FEIRA 27/03	QUINTA-FEIRA 28/03	SEXTA-FEIRA 29/03



Josecelia Nemeretto
Gerência de Alimentação
Matrícula 191827
Nutricionista/CRN-8 6265

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

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - MARÇO 2024

Juliana R. do Siqueira
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

CFM3	Chá mate 190ml Pão de abóbora 50g Patê de frango 30g	Café com leite 190ml Biscoito de polvilho doce Maçã 100g	Chá de erva doce 190ml Pão de leite 50g Queijo 20g Banana 120g	Café com leite 190ml Bolo de baunilha 50g	FERIADO
Almoço 3	Arroz branco 100g e feijão carioca 90g Picadinho de carne 100g Macarrão parafuso ao sugo 80g Salada de grão de bico 30g Pêra 100g	Arroz branco 100g e feijão preto 90g Frango com cenoura e pimentão 150g Chuchu refogado 50g Salada de beterraba 40g Goiaba 80g	Arroz com brócolis 100g e feijão carioca 90g Barreado 110g Farinha de mandica torrada 35g Salada de repolho ao vinagrete 40g Creme de manga 90g	Arroz branco 100g e feijão preto 90g Peito de frango à milanesa 100g Acelga refogada 45g Salada de cenoura com limão 25g Melão fatiado 90g	FERIADO
LI3	Vitamina de banana 180ml Biscoito cookies integrais 50g Mamão fatiado 85g	Risoto de carne e abobrinha 150g Melão fatiado 125g	Suco polpa de acerola 200ml Pão de batata 50g Carne moída refogada para pão 60g	Quirera 100g Molho de frango cenoura e ervilha 50g Banana 120g	FERIADO

Cálculos nutricionais (média diária) CFM3: 365,35 Kcal, sendo: 10,74g de PTN, 12,60g de LIP e 54,67g de CHO.

Cálculos nutricionais (média diária) A3: 685,24 Kcal, sendo: 37,81g de PTN, 18,44g de LIP e 93,56g de CHO.

Cálculos nutricionais (média diária) LI3: 310,63 Kcal, sendo: 13,50g de PTN, 5,92g de LIP e 52,17g de CHO.

ESTE CARDÁPIO É DESTINADO À PRÉ ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL 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 CD/FNDE Nº 06/2020, BEM COMO NAS RECOMENDAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

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.