



Joseane Henriques  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 191827  
Nutricionista/CRN-8 6265

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

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - MARÇO 2024**  
**DIABÉTICO, HIPOLIPIDICA**

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

					<b>SEXTA-FEIRA 01/03</b>
<b>CM3</b>					<b>LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE DIET 190ML</b> <b>CHINEQUE DE BANANA DIET 120G</b>
<b>Almoço A3</b>					<b>ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G E FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>FRICASSÊ DE FRANGO 110G (DIETA)</b> <b>BATATA REFOGADA 50G (DIETA)</b>  Salada de cenoura 25g  Melancia 100g
<b>LI3</b>					<b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>MOLHO DE CARNE 50G (DIETA)</b>  Laranja 100g
<b>SEGUNDA-FEIRA 04/03</b>		<b>TERÇA-FEIRA 05/03</b>	<b>QUARTA-FEIRA 06/03</b>	<b>QUINTA-FEIRA 07/03</b>	<b>SEXTA-FEIRA 08/03</b>
<b>CM3</b>	<b>CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML</b>  <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO LIGHT 30G</b>	<b>CHÁ MATE DIET 190ML</b>  Pão integral fatiado 50g  <b>REQUEIJÃO LIGHT 15G</b>  Banana 120g	<b>VITAMINA DE MAMÃO COM LEITE DESNATADO DIET 180 ML</b>  <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA DIET 50G</b>	<b>CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML</b>  <b>BISCOITO DOCE INTEGRAL 50G</b>  Mamão fatiado 85g	<b>LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML</b>  <b>PÃO INTEGRAL 50G</b>  <b>REQUEIJÃO LIGHT 15G</b>
<b>Almoço A3</b>	<b>ARROZ INTEGRAL (DIETA) 110G E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b>  <b>CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G (DIETA)</b>  <b>PURÊ DE AIPIM 65G (DIETA)</b>  Salada de pepino 30g  Laranja 100g	<b>ARROZ INTEGRAL COM CENOURA (DIETA) 100G E FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</b>  <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)</b>  <b>CHUCHU REFOGADO 50G (DIETA)</b>  Salada de beterraba 50g  Salada de frutas 100g	<b>ARROZ INTEGRAL (DIETA) 110G E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b>  <b>PICADINHO DE CARNE 100G (DIETA)</b>  <b>CENOURA COM BATATA SALSA 50G (DIETA)</b>  Salada de Alface 15g  Pêra 100g	<b>ARROZ INTEGRAL (DIETA) 110G E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b>  <b>ALMÔNDEGA DE FRANGO ASSADA AO SUGO (DIETA)</b>  <b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G (DIETA)</b>  Salada de cenoura com limão 25g  Goiaba 80g	<b>ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G E FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b>  <b>BIFE AO MOLHO DE ERVILHAS 100G (DIETA)</b>  <b>FAROFA DE COUVE 30G (DIETA)</b>  Salada de repolho verde com repolho roxo 40g  Maçã 100g
<b>LI3</b>	<b>CANJICA COM LEITE DESNATADO DIET 200G</b>  Pêra 100g	<b>SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML</b>  <b>BOLO DE ABÓBORA E COCO DIET 50G</b>  Maçã 100g	<b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA)</b>  <b>MOLHO DE CARNE E CENOURA 50G (DIETA)</b>  Laranja 100g	<b>SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML</b>  <b>PÃO INTEGRAL 50G</b>  <b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>	<b>RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E ABÓBORA 150G (DIETA)</b>  Banana 120g



Isabella Moreira  
Secretaria de Alimentação  
Matrícula 191827  
Nutricionista/CRN-8 6265

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

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - MARÇO 2024**  
**DIABÉTICO, HIPOLIPIDICA**

Juliana R. do Espírito Santo  
Júliana Rodrigues Dias Guedes  
Gerência 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
CM3	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML  PÃO INTEGRAL 50G  REQUEIJÃO LIGHT 15G	VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DESNATADO DIET 180ML  BOLO DE MAÇA AVEIA E CANELA DIET	CHÁ MATE COM SUCO DE LIMÃO DIET 190ML  PÃO INTEGRAL 50G  PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO LIGHT 30G	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML  PÃO INTEGRAL 50G  REQUEIJÃO LIGHT 15G	LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML  BISCOITO DOCE INTEGRAL 50G  Mamão fatiado 85g
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G E FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)  FRANGO ASSADO 110G (DIETA)  PURÊ DE BATATA 40G (DIETA)  Salada de cenoura 25g  Melão 90g	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 110G E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)  BIFE GRELHADO 100G (DIETA)  ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G (DIETA)  Salada de repolho com limão 40g  Goiaba 80g	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 110G E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)  CARNE DE PANELA COM ERVAS 100G (DIETA)  FAROFA DE ESPINAFRE 30G (DIETA)  Salada de alface com tomate 25g  Maçã 100g	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 110G E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)  PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)  BETERRABA COZIDA 70G (DIETA)  Salada de agrião 15g  Melancia 100g	ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS (DIETA) 100G E FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)  ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADA AO SUGO 100G (DIETA)  POLENTA CREMOSA 90G (DIETA)  Salada de chuchu com cheiro verde 30g  Banana 120g
LI3	SUCO POLPA DE PÊSSEGO DIET 200ML  SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA)  MOLHO DE CARNE E CENOURA 50G (DIETA)  Laranja 100g	SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML  Pão integral 50g  ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (DIETA)  Banana 120g	RISOTO INTEGRAL DE CARNE E CENOURA 150G (DIETA)  Melão 90g	SAGU DE UVA DIET 150G  CREME DE LEITE DESNATADO LIGHT 20G  Maçã 100g
	SEGUNDA-FEIRA 18/03	TERÇA-FEIRA 19/03	QUARTA-FEIRA 20/03	QUINTA-FEIRA 21/03	SEXTA-FEIRA 22/03
CM3	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML  Pão integral fatiado 50g  REQUEIJÃO LIGHT 15G	SUCO POLPA DE MAÇA DIET 200ML  PÃO INTEGRAL 50G  PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO LIGHT 30G	LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190ML DIET  BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA DIET 50G	CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ML  PÃO INTEGRAL 50G  REQUEIJÃO LIGHT 15G  Banana 120g	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML  Biscoito salgado integral 50g  Goiaba 80g
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL COM CENOURA (DIETA) 100G E FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G  PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)  ABOBÓRA REFOGADA 58G (DIETA)  Salada de vagem com tomate 40g  Banana 120g	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G E FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)  BIFE ACEBOLADO 100G (DIETA)  CENOURA COM BATATA SALSA 50G (DIETA)  Salada de repolho ao vinagrete 40g  SAGU DE UVA DIET 100G	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 110G E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)  FRANGO AO MOLHO COM ABOBRINHA 120G (DIETA)  FAROFA DE COUVE 30G (DIETA)  Salada de alface com tomate 25g  SALADA DE FRUTAS DIET 100G	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 110G E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)  STROGNOFF DE CARNE 110G (DIETA)  BATATA REFOGADA 50G (DIETA)  Salada de acelga com limão 30g  Melão fatiado 90g	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G E FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)  FRANGO AO MOLHO DE TOMATE, ERVILHA E MILHO 100G (DIETA)  ABOBRINHA REFOGADA 35G (DIETA)  Salada de beterraba 50g  Mamão fatiado 85g



Secretaria Municipal de Educação  
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**  
**DIABÉTICO, HIPOLIPIDICA**

Júliana R. D. S. Sanches  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 184452  
Nutricionista/CRN-8 6775

	<b>SEGUNDA-FEIRA 25/03</b>	<b>TERÇA-FEIRA 26/03</b>	<b>QUARTA-FEIRA 27/03</b>	<b>QUINTA-FEIRA 28/03</b>	<b>SEXTA-FEIRA 29/03</b>
<b>LI3</b>	<b>SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML</b> <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G (DIETA)</b>	<b>POLENTA (DIETA)</b> <b>MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA 50G (DIETA)</b> Laranja 100g	<b>RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBORA 150G (DIETA)</b> Pêra 100g	<b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G (DIETA)</b> Mamão fatiado 85g	<b>IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 120ML</b> Flocos de milho sem açúcar 50g Maçã 100g
<b>CM3</b>	<b>CHÁ MATE DIET 190ML</b> <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO LIGHT 30G</b>	<b>CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML</b> <b>BISCOITO DOCE DIET 50G</b> Maçã 100g	<b>CHÁ DE ERVA DOCE DIET 190ML</b> <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>REQUEIJÃO LIGHT 15G</b> Banana 120g	<b>CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML</b> <b>BOLO DE BAUNILHA DIET 50G</b>	FERIADO
<b>Almoço 3</b>	<b>ARROZ INTEGRAL (DIETA) 110G E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>PICADINHO DE CARNE 100G (DIETA)</b> <b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G (DIETA)</b> Salada de grão de bico 30g Pêra 100g	<b>ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G E FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G (DIETA)</b> <b>CHUCHU REFOGADO 50G (DIETA)</b> Salada de beterraba 40g Goiaba 80g	<b>ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS (DIETA) 100G E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>BARREADO 110G (DIETA)</b> <b>FARINHA DE MANDICA TORRADA 35G (DIETA)</b> Salada de repolho ao vinagre 40g <b>CREME DE MANGA DIET 90G</b>	<b>ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G E FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)</b> <b>ACELGA REFOGADA 45G (DIETA)</b> Salada de cenoura com limão 25g Melão fatiado 90g	FERIADO
<b>LI3</b>	<b>VITAMINA DE BANANA DESNATADO DIET 180ML</b> Biscoito cookies integrais 50g Mamão fatiado 85g	<b>RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G (DIETA)</b> Melão fatiado 125g	<b>SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML</b> <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>	<b>QUIRERA 100G (DIETA)</b> <b>MOLHO DE FRANGO CENOURA E ERVILHA 50G (DIETA)</b> Banana 120g	FERIADO

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 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.



*Jaqueline Nerezo*  
Jaqueline Nerezo  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 191827  
Nutricionista/CRN-8 6265

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

# CARDÁPIO INTEGRAL 3 - MARÇO 2024

## DIABÉTICO, HIPOLIPIDICA

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