



Josefina Nereida
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 Espírito Santo
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

					SEXTA-FEIRA 01/03
CM3					LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE DIET 190ML CHINEQUE DE BANANA DIET 120G
Almoço A3					ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G E FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) FRICASSÊ DE FRANGO 110G (DIETA) BATATA REFOGADA 50G (DIETA) Salada de cenoura 25g Melancia 100g
LI3					MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA) MOLHO DE CARNE 50G (DIETA) Laranja 100g
SEGUNDA-FEIRA 04/03		TERÇA-FEIRA 05/03	QUARTA-FEIRA 06/03	QUINTA-FEIRA 07/03	SEXTA-FEIRA 08/03
CM3	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML PÃO INTEGRAL 50G PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO LIGHT 30G	CHÁ MATE DIET 190ML Pão integral fatiado 50g REQUEIJÃO LIGHT 15G Banana 120g	VITAMINA DE MAMÃO COM LEITE DESNATADO DIET 180 ML BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA DIET 50G	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML BISCOITO DOCE INTEGRAL 50G Mamão fatiado 85g	LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML PÃO INTEGRAL 50G REQUEIJÃO LIGHT 15G
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 110G E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G (DIETA) PURÊ DE AIPIM 65G (DIETA) Salada de pepino 30g Laranja 100g	ARROZ INTEGRAL COM CENOURA (DIETA) 100G E FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) CHUCHU REFOGADO 50G (DIETA) Salada de beterraba 50g Salada de frutas 100g	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 110G E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) PICADINHO DE CARNE 100G (DIETA) CENOURA COM BATATA SALSA 50G (DIETA) Salada de Alface 15g Pêra 100g	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 110G E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) ALMÔNDEGA DE FRANGO ASSADA AO SUGO (DIETA) MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G (DIETA) Salada de cenoura com limão 25g Goiaba 80g	ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G E FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) BIFE AO MOLHO DE ERVILHAS 100G (DIETA) FAROFA DE COUVE 30G (DIETA) Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Maçã 100g
LI3	CANJICA COM LEITE DESNATADO DIET 200G Pêra 100g	SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML BOLO DE ABÓBORA E COCO DIET 50G Maçã 100g	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA) MOLHO DE CARNE E CENOURA 50G (DIETA) Laranja 100g	SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML PÃO INTEGRAL 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G (DIETA)	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E ABÓBORA 150G (DIETA) 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 DIET180ML 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 LIGHT100G	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 MAÇÃ 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 DIET100G	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. Siqueira
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

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



Isabella Nereu
Isabella Nereu dos Santos Jamniko
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