



Josefina Maria dos Santos Almeida
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

Júliana R. do Espírito Santo
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

| | | | | | SEXTA-FEIRA 01/03 |
|---------------------|--|---|--|---|---|
| CM3 | | | | | LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET (190ml) 54,06g CHO CHINEQUE DE BANANA DIET 120G (63,91g de CHO) |
| Almoço A3 | | | | | ARROZ INTEGRAL 110g (34,26g de CHO) E FEIJÃO PRETO 90g (14,9g de CHO) FRICASSÊ DE FRANGO 110g (8,20g de CHO) CHUCHU REFOGADO 50g (2,69g de CHO) SALADA DE CENOURA 25g (3,11g de CHO) MELANCIA 100g (20,3g de CHO) |
| LI3 | | | | | MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100g (30,20g de CHO) MOLHO DE CARNE 50g (0,75g de CHO) LARANJA 100g (8,95g de CHO) |
| SEGUNDA-FEIRA 04/03 | | TERÇA-FEIRA 05/03 | QUARTA-FEIRA 06/03 | QUINTA-FEIRA 07/03 | SEXTA-FEIRA 08/03 |
| CM3 | CAFÉ COM LEITE DIET 190ml (8,72g CHO) PÃO DE CENTEIO 50g (24,55g de CHO) (24,55g de CHO) MANTEIGA 10g (0g de CHO) | CHÁ MATE DIET 190ml (6,96g CHO) PÃO INTEGRAL 50g (24,97g de CHO) QUEIJO 20g (0,61g de CHO) BANANA 120g (25,96g de CHO) | VITAMINA DE MAMÃO DIET 180ml (19,02g de CHO) BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA DIET 50g (33,35g de CHO) | CAFÉ COM LEITE DIET 190ml (8,72g CHO) BISCOITO DOCE DIET 50g (16,95g de CHO) MAMÃO FATIADO 85g (17,68g de CHO) | LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ml (8,62g CHO) PÃO INTEGRAL 50g (24,97g de CHO) REQUEijÃO CREMOSO 15g (1,10g de CHO) |
| Almoço A3 | ARROZ INTEGRAL 110g (34,26g de CHO) E FEIJÃO CARIOCA 90g (15,51g de CHO) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100g (25,12g de CHO) PURÊ DE AIPIM 65g (48,8g de CHO) SALADA DE PEPINO 30g (1,36g de CHO) LARANJA 100g (8,95g de CHO) | ARROZ INTEGRAL COM CENOURA 10g (32,31g de CHO) E FEIJÃO CARIOCA 90g (15,51g de CHO) PEITO DE FRANGO A MILANESA 100g (19,7g de CHO) CREME DE MILHO 50g (10,9g de CHO) SALADA DE BETERRABA 50g (8,9g de CHO) SALADA DE FRUTAS 100g (14,1g de CHO) | ARROZ INTEGRAL 110g (34,26g de CHO) E FEIJÃO CARIOCA 90g (15,51g de CHO) PICADINHO DE CARNE 100g (2,13g de CHO) CENOURA COM BATATA SALSA 50g (16,6g de CHO) SALADA DE ALFACE 15g (0,65g de CHO) PERA 100g (14,2g de CHO) | ARROZ INTEGRAL 110g (34,26g de CHO) E FEIJÃO CARIOCA 90g (15,51g de CHO) ALMÔNDEGA DE FRANGO ASSADA AO SUGO 100g (4,79g de CHO) ABOBRINHA REFOGADA 35g (2,38g de CHO) SALADA DE CENOURA COM LIMÃO 25g (3,5g de CHO) GOIABA 80g (8,53g de CHO) | ARROZ INTEGRAL 110g (34,26g de CHO) E FEIJÃO PRETO 90g (14,9g de CHO) BIFE AO MOLHO DE ERVILHAS 100g (3,95g de CHO) FAROFA DE COUVE 30g (23,94g de CHO) SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40g (2,8g de CHO) MAÇÃ 100g (0,36g de CHO) |
| LI3 | CANJICA DIET 200g (63,73g de CHO) PERA 100g (14,2g de CHO) | SUCO POLPA DE UVA DIET 200ml (9,75g de CHO) BOLO DE ABÓBORA E COCO DIET (13,41g de CHO) MAÇÃ 100g (0,36g de CHO) | MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100g (30,20g de CHO) MOLHO DE CARNE E CENOURA 50g (44,01g de CHO) LARANJA 100g (8,95g de CHO) | SUCO DE POLPA DE MORANGO DIET 200ml (5,72g de CHO) PÃO DE CENTEIO 50g (24,55g de CHO) (24,55g de CHO) FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60g (0,68g de CHO) | RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E ABÓBORA 150g (29,21g de CHO) BANANA 120g (25,96g de CHO) |



Joacilene de Almeida
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

DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

Júliana R. do Espírito Santo
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 DIET 190ml (8,72g CHO) PÃO DE CENTEIO 50g (24,55g de CHO) (24,55g de CHO) MANTEIGA 10g (0g de CHO) | VITAMINA DE MARACUJÁ DIET 180ml (14,86g de CHO) BOLO DE MAÇÃ AVEIA E CANELA DIET 180ml (30,41g de CHO) | CHÁ MATE COM SUCO DE LIMÃO DIET 190ml (0,452g de CHO) PÃO DE CENTEIO 50g (24,55g de CHO) (24,55g de CHO) PATÊ DE FRANGO 30g (1,10g de CHO) | CAFÉ COM LEITE DIET 190ml (8,72g CHO) PÃO INTEGRAL 50g (24,97g de CHO) MARGARINA 10g (0g de CHO) | LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ml (8,62g CHO) BISCOITO DOCE DIET 50g (16,95g de CHO) MAMÃO FATIADO 85g (17,68g de CHO) |
| Almoço A3 | ARROZ INTEGRAL 110g (34,26g de CHO) E FEIJÃO PRETO 90g (14,9g de CHO) FRANGO ASSADO 110g (0,26g de CHO) PURÊ DE BATATA 40g (13,6g de CHO) SALADA DE CENOURA 25g (3,11g de CHO) MELÃO 90g (9,41g de CHO) | ARROZ INTEGRAL 110g (34,26g de CHO) E FEIJÃO PRETO 90g (14,9g de CHO) BIFE GRELHADO 100g (0,34g de CHO) ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35g (2,42g de CHO) SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40g (2,37g de CHO) GOIABA 80g(8,53g de CHO) | ARROZ INTEGRAL 110g (34,26g de CHO) E FEIJÃO CARIOCA 90g (15,51g de CHO) CARNE DE PANELA COM ERVAS 100g (1,21g de CHO) FAROFA DE ESPINAFRE 30g (23,7g de CHO) SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25g (1,12g de CHO) MAÇÃ 100g (0,36g de CHO) | ARROZ INTEGRAL 110g (34,26g de CHO) E FEIJÃO CARIOCA 90g (15,51g de CHO) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100g (0,33g de CHO) BETERRABA COZIDA 70g (7,83g de CHO) SALADA DE AGRIÃO 15g (0,60g de CHO) MELANCIA 100g (20,3g de CHO) | ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS 110g (31,70g de CHO) E FEIJÃO PRETO 90g (14,9g de CHO) ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADA AO SUGO 110g (4,79g de CHO) CENOURA REFOGADA COM ESPINAFRE 30G SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30g (2,17g de CHO) BANANA 120g (25,96g de CHO) |
| LI3 | SUCO POLPA DE PÊSSEGO DIET 200ml (0,93g de CHO) SANDUÍCHE NATURAL 100g (26,66g de CHO) | MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100g (30,20g de CHO) MOLHO DE CARNE E CENOURA 50g (44,01g de CHO) LARANJA 100g (8,95g de CHO) | SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ml (8,14g de CHO) PÃO INTEGRAL 50g (24,97g de CHO) ISCAS DE CARNE REFOGADA 50g (1,13g de CHO) BANANA 120g (25,96g de CHO) | RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABÓBORA 150g (29,21g de CHO) MELÃO 90g (9,41g de CHO) | SAGU DE UVA DIET SEM CREME 150g (8,90g CHO) MAÇÃ 100g (0,36g de CHO) |
| | SEGUNDA-FEIRA 18/03 | TERÇA-FEIRA 19/03 | QUARTA-FEIRA 20/03 | QUINTA-FEIRA 21/03 | SEXTA-FEIRA 22/03 |
| CM3 | CAFÉ COM LEITE DIET 190ml (8,72g CHO) PÃO INTEGRAL 50g (24,97g de CHO) QUEIJO 20g (0,61g de CHO) | SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ml (8,45g de CHO) PÃO DE CENTEIO 50g (24,55g de CHO) (24,55g de CHO) PATÊ DE FRANGO 30g (1,10g de CHO) | LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ml (9,27g CHO) BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA E DIET 50g (25,63g de CHO) | CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ml (0,01g de CHO) PÃO DE CENTEIO 50g (24,55g de CHO) MANTEIGA 10g (0g de CHO) BANANA 120g (25,96g de CHO) | CAFÉ COM LEITE DIET 190ml (8,72g CHO) BISCOITO SALGADO INTEGRAL 50g (20g de CHO) GOIABA 80g(8,53g de CHO) |
| Almoço A3 | ARROZ INTEGRAL COM CENOURA 10g (32,31g de CHO) E FEIJÃO CARIOCA 90g (15,51g de CHO) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100g (0,33g de CHO) ABÓBORA REFOGADA 58g (3,53g de CHO) SALADA DE VAGEM COM TOMATE 40g (2,37 de CHO) BANANA 120g (25,96g de CHO) | ARROZ INTEGRAL 110g (34,26g de CHO) E FEIJÃO PRETO 90g (14,9g de CHO) BIFE ACEBOLADO 100g (2,25g de CHO) CENOURA COM BATATA SALSAS 50g (16,6g de CHO) SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40g (2,34g de CHO) SAGU DE UVA DIET100g (8,9g de CHO) | ARROZ INTEGRAL 110g (34,26g de CHO) E FEIJÃO CARIOCA 90g (15,51g de CHO) FRANGO AO MOLHO COM ABOBRINHA 120g (4,79g de CHO) FAROFA DE COUVE 30g (23,94g de CHO) SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25g (1,12g de CHO) SALADA DE FRUTAS 100g (14,1g de CHO) | ARROZ INTEGRAL 110g (34,26g de CHO) E FEIJÃO CARIOCA 90g (15,51g de CHO) STROGONOFF DE CARNE 110g (7,19g de CHO) CHUCHU REFOGADO 50g (2,69g de CHO) SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30g (2,75g de CHO) MELÃO FATIADO 90g (9,41g de CHO) | ARROZ INTEGRAL 110g (34,26g de CHO) E FEIJÃO PRETO 90g (14,9g de CHO) FRANGO AO MOLHO DE TOMATE, ERVILHA E MILHO 100g (5,31g de CHO) ABOBRINHA REFOGADA 35g (2,38g de CHO) SALADA DE BETERRABA 50g (8,9g de CHO) MAMÃO FATIADO 85g (17,68g de CHO) |
| LI3 | SUCO POLPA DE LARANJA DIET 220ml (1,50g de CHO) PÃO DE CENTEIO 50g (24,55g de CHO) (24,55g de CHO) ISCAS DE CARNE E CENOURA 60g (26,55g de CHO) | POLENTA 100g (25,63g de CHO) MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA 50g (2g de CHO) LARANJA 100g (8,95g de CHO) | RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABÓBORA 150g (29,21g de CHO) PERA 100g (14,2g de CHO) | MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100g (30,20g de CHO) MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50g (1,27g de CHO) MAMÃO FATIADO 85g (17,68g de CHO) | CIOGURTE DE MORANGO DIET 120ml (19,05g de CHO) FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR DIET 50g (42,40g de CHO) MAÇÃ 100g (0,36g de CHO) |



Josefina Maria dos Santos
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

Júliana R. do Siqueira
Júliana Rodrigues Dias Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

| | SEGUNDA-FEIRA 25/03 | TERÇA-FEIRA 26/03 | QUARTA-FEIRA 27/03 | QUINTA-FEIRA 28/03 | SEXTA-FEIRA 29/03 |
|----------|--|---|--|--|-------------------|
| CM3 | CHÁ MATE DIET 190ml (6,96g CHO) PÃO INTEGRAL 50g (24,97g de CHO) PATÊ DE FRANGO 30g (1,10g de CHO) | CAFÉ COM LEITE DIET 190ml (8,72g CHO) BISCOITO DOCE DIET 50g (16,95g de CHO) MAÇÃ 100g (0,36g de CHO) | CHÁ DE ERVA DOCE DIET 190ml (0,01g de CHO) PÃO DE CENTEIO 50g (24,55g de CHO) (24,55g de CHO) QUEIJO 20g (0,61g de CHO) BANANA 120g (25,96g de CHO) | CAFÉ COM LEITE DIET 190ml (8,72g CHO) BOLO DE BAUNILHA DIET 50g (24,71g de CHO) | FERIADO |
| Almoço 3 | ARROZ INTEGRAL 110g (34,26g de CHO) E FEIJÃO CARIOCA 90g (15,51g de CHO) PICADINHO DE CARNE 100g (2,13g de CHO) VAGEM REFOGADA 65G SALADA DE GRÃO DE BICO 30g (8,7g de CHO) PERA 100g (14,2g de CHO) | ARROZ INTEGRAL 110g (34,26g de CHO) E FEIJÃO PRETO 90g (14,9g de CHO) FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150g (4,38g de CHO) CHUCHU REFOGADO 50g (2,69g de CHO) SALADA DE BETERRABA 40g (8,93g de CHO) GOIABA 80g (8,53g de CHO) | ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS 110g (31,70g de CHO) E FEIJÃO CARIOCA 90g (15,51g de CHO) BARREADO 110g (0,82g de CHO) FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35g (35g de CHO) SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40g (2,34g de CHO) CREME DE MANGA DIET 90g (11,8g de CHO) | ARROZ INTEGRAL 110g (34,26g de CHO) E FEIJÃO PRETO 90g (14,9g de CHO) PEITO DE FRANGO A MILANESA 100g (19,7g de CHO) ACELGA REFOGADA 45g (4,05g de CHO) SALADA DE CENOURA COM LIMÃO 25g (3,5g de CHO) MELÃO FATIADO 90g (9,41g de CHO) | FERIADO |
| L13 | VITAMINA DE BANANA DIET 180ml (27,7g de CHO) BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50g (26,64g de CHO) MAMÃO FATIADO 85g (17,68g de CHO) | RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150g (22,91g de CHO) MELÃO FATIADO 125g (13,9g de CHO) | SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ml (0,55g de CHO) PÃO INTEGRAL 50g (24,97g de CHO) CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60g (0,92g de CHO) | QUIRERA 100g (4,46g de CHO) MOLHO DE FRANGO COM CENOURA E ERVILHA 50g (3,14g de CHO) BANANA 120g (25,96g de CHO) | 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-logistica/gerencia-de-alimentacao/cardapios

Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelos ramais 3093 e 3658.