



Jaqueline Marini dos Santos Almeida
Gerência de Alimentação
Matrícula 194822
Nutricionista/CRN-8 6106

Lucrecia Bakovicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 1922395
Nutricionista/CRN-8 9930

Milena Acóspora Dias Guedes
Certific. de Alimentação
Matrícula 184612
Nutricionista/CRN-8 6175

CARDÁPIO INTEGRAL 1 - JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 03/06	TERÇA-FEIRA 04/06	QUARTA-FEIRA 05/06	QUINTA-FEIRA 06/06	SEXTA-FEIRA 07/06
CM1	Vitamina de frutas (banana e mamão) 180ml Bolo de chocolate sem cobertura 50g	Chá mate 190ml Pão integral fatiado 50g Queijo 20g Mamão fatiado 85g	Leite com chocolate em pó 190ml Chineque de uva 60g	Café com leite 190ml Biscoito de maisena 50g Caqui 100g	Leite com aroma de coco 190ml Pão de cenoura 50g Requeijão cremoso 15g
Almoço A1	Arroz branco 110g e feijão carioca 90g Almôndegas de frango assadas ao suço 100g Purê de aipim 65g Salada de pepino 30g Maçã 100g	Arroz integral 100g e feijão preto 90g Bife acebolado 100g Farofa de cenoura com espinafre 30g Salada de repolho com limão 40g Ponkan 80g	Arroz branco 110g e feijão carioca 90g Posta assada ao molho 100g Macarrão parafuso alho e óleo 80g Salada de agrião com tomate 20g Kiwi 100g	Arroz com cenoura 100g e feijão preto 90g Peito de frango à milanesa 100g Brócolis refogado 50g Salada de beterraba 50g Salada de frutas (banana AF - orgânica) 100g	Arroz branco 110g e feijão carioca 90g Carne moída com tomate AF (orgânico) e cheiro verde 100g Repolho refogado 30g Salada de cenoura AF (orgânica) com limão 25g Laranja AF (orgânica)
LI1	Suco polpa de acerola 200ml Pão aveia 50g Carne moída refogada para pão 60g	Canjica 200g Banana 120g	Suco polpa de maçã 200ml Pão de hamburguer 50g Hamburguer bovino 42g Tomate rodela 15g	Risoto de carne e abóbora 150g Ponkan AF (orgânica)	Sopa de batata, cenoura, carne e macarrão 150g Maçã 100g
	SEGUNDA-FEIRA 10/06	TERÇA-FEIRA 11/06	QUARTA-FEIRA 12/06	QUINTA-FEIRA 13/06	SEXTA-FEIRA 14/06
CM1	Chá de hortelã 190ml Pão de leite fatiado 50g Manteiga 10g Maçã 100g	Vitamina de maracujá 180ml Bolo de banana e canela 50g	Chá mate com suco de limão 190ml Pão de batata 50g Requeijão cremoso 15g Caqui 100g	Café com leite 190ml Pão de milho 50g Margarina 10g	Leite com chocolate em pó 190ml Biscoito salgado integral 50g Mamão fatiado 85g
Almoço A1	Arroz branco AF 110g e feijão preto AF 90g Bife com molho de ervilhas 100g Polenta cremosa 90g Salada de beterraba 50g Salada de frutas 100g	Arroz branco AF 110g e feijão carioca AF 90g Iscas de frango refogadas 100g Abóbora refogada 58g Salada de chuchu com cheiro verde 30g Kiwi 100g	Arroz com brócolis 110g e feijão preto AF 90g Frango assado 110g Purê de batata 40g Salada de cenoura 25g Ponkan 80g	Arroz branco AF 110g e feijão carioca AF 90g Carne de panela com ervas 100g Farofa de couve 30g Salada de alface AF (orgânica) com tomate 25g Laranja AF (orgânica)	Arroz integral 100g e feijão preto AF 90g Carne picadinha com aipim 100g Abobrinha refogada com tomate 35g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Maçã 100g
LI1	Sagu de uva 150g Creme de leite 20g Banana 120g	Suco polpa de morango 200ml Pão de centeio 50g Carne moída refogada para pão 60g	Macarrão parafuso 100g Molho de carne e abobrinha 50g Maçã 100g	Sopa de frango com arroz, batata e cenoura 150g Banana 120g	Suco polpa de manga 200ml Sanduíche natural 100g



Jaqueline Marins dos Santos Nóbrega
Gerência de Alimentação
Matrícula 194822
Nutricionista/CRN-8 6106

Lucrécia Bakovicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 122295
Nutricionista/CRN-8 9930

Adriana de Souza
Coordenadora de Alimentação
Matrícula 13462
Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO INTEGRAL 1 -JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 17/06	TERÇA-FEIRA 18/06	QUARTA-FEIRA 19/06	QUINTA-FEIRA 20/06	SEXTA-FEIRA 21/06
CM1	Chá mate 190ml Pão integral fatiado 50g Queijo 20g Caqui 100g	Suco polpa de goiaba 200ml Pão de cenoura 50g Manteiga AF 10g	Café com leite AF 190ml Biscoito de leite 50g Mamão fatiado 85g	Chá de erva doce 190ml Pão de leite fatiado 50g Margarina 10g Macã 100g	Leite AF com chocolate em pó 190ml Bolo de fubá 50g
Almoço A1	Arroz branco 110g e feijão carioca AF 90g Strognoff de carne 110g Batata doce assada 50g Salada de acelga com limão 30g Kiwi 100g	Arroz integral 100g e feijão preto AF 90g Frango ao molho de tomate, ervilha e milho 100g Macarrão parafuso alho e óleo 80g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	Arroz com cenoura 100g e feijão carioca AF 90g Peito de frango grelhado 100g Acelga refogada 45g Salada de tomate 60g Ponkan 80g	Arroz branco 110g e Virado de feijão AF 90g Carne de panela com ervas 100g Cenoura com batata salsa AF (orgânica) 50g Salada de pepino AF (orgânico) 30g Sagu de Uva 100g	Arroz branco 110g e feijão carioca AF 90g Frango ao molho com abobrinha AF (orgânica) 120g Farofa de couve 30g Salada de alface AF (orgânica) com cenoura 30g Salada de frutas 100g
LI1	Quirera 100g Isclas de frango e cenoura 60g Ponkan 120g	Risoto de carne e brócolis 150g Banana 120g	Suco polpa de tangerina 200ml Pão de leite 50g Carne moída para pão 60g	Vitamina de frutas (banana e mamão) 180ml Biscoito de polvilho salgado 50g Caqui 100g	Sopa de feijão com batata, carne e macarrão 150g Kiwi 100g
	SEGUNDA-FEIRA 24/06	TERÇA-FEIRA 25/06	QUARTA-FEIRA 26/06	QUINTA-FEIRA 27/06	SEXTA-FEIRA 28/06
CM1	Chá mate 190ml Pão de abóbora 50g Manteiga 10g Banana 120g	Café com leite AF 190ml Biscoito cookies integrais 50g Maçã 100g	Leite AF com chocolate em pó 190ml Pão de leite 50g Queijo 20g	Chá de erva doce 190ml Bolo de baunilha 50g Caqui 100g	Leite AF 190ml Flocos de milho sem açúcar 50g Maçã 100g
Almoço A1	Arroz branco 110g e feijão preto AF 90g Barreado 110g Farinha de mandica torrada 35g Salada de repolho ao vinagrete 40g Ponkan 80g	Arroz com ervilha 100g e feijão carioca AF 90g Frango com cenoura e pimentão 150g Macarrão colorido alho e óleo 80g Salada de couve-flor com limão 30g Creme de goiaba (leite AF) 90g	Arroz branco 110g e feijão preto AF 90g Almondegas de carne ao sugo 100g Chuchu refogado 50g Salada de cenoura com limão 25g Laranja 100g	Arroz branco 110g e feijão carioca AF 90g Picadinho de carne 100g Batata com azeite, orégano e tomate 70g Salada de alface AF (orgânica) 15g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g e feijão preto AF 90g Frango assado 110g Polenta cremosa 90g Salada de tomate 60g Kiwi 100g
LI1	Sopa de frango, abobrinha, batata, cenoura e chuchu 150g Caqui 100g	Suco de laranja AF 200ml Pão de batata 50g Isclas de carne refogadas 50g	Macarrão parafuso 100g Molho de frango e brócolis 50g Banana 120g	Batata com frango e cenoura 120g Ponkan 120g	Suco polpa de abacaxi 200ml Pão integral 50g Carne moída para pão 60g

Cálculos nutricionais (média diária) CM1: 402 kcal, sendo: 10,60g de PTN 17,52g de LIP e 60,26g de CHO

Cálculos nutricionais (média diária) Almoço A1: 638 kcal, sendo: 36,14g de PTN 20,25g de LIP e 90,23g de CHO

Cálculos nutricionais (média diária) LI1: 320,65 kcal, sendo: 13,36g de PTN 5,95 de LIP e 55,49g 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

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. AF - Agricultura familiar