

	SEGUNDA-FEIRA 03/06	TERÇA-FEIRA 04/06	QUARTA-FEIRA 05/06	QUINTA-FEIRA 06/06	SEXTA-FEIRA 07/06
CM3	Chá mate 190ml Pão integral fatiado 50g Queijo 20g Mamão fatiado 85g	Vitamina de frutas (banana e mamão) 180ml Bolo de chocolate sem cobertura 50g	Café com leite 190ml Biscoito de maisena 50g Caqui 100g	Leite com aroma de coco 190ml Pão de cenoura 50g Requeijão cremoso 15g	Leite com chocolate em pó 190ml Chineque de uva 60g
Almoço A3	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 integral 100g e feijão preto 90g Almôndegas de frango assadas ao sugo 100g Purê de aipim 65g Salada de pepino 30g Laranja 100g	Arroz branco 110g e feijão carioca 90g Carne moída com tomate e cheiro verde 100g Repolho refogado 30g Salada de cenoura com limão 25g Maçã 100g	Arroz com cenoura 100g e feijão preto 90g Bife acebolado 100g Farofa de cenoura com espinafre 30g Salada de acelga AF (orgânica) com limão 30g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g e feijão carioca 90g Peito de frango à milanesa 100g Brócolis AF (orgânico) refogado 50g Salada de beterraba 50g Ponkan 120g
LI3	Sopa de batata, cenoura, carne e macarrão 150g Maçã 100g	Suco polpa de acerola 200ml Pão aveia 50g Carne moída refogada para pão 60g	Risoto de carne e abóbora 150g Ponkan 120g	Canjica 200g Banana 120g	Suco polpa de maçã 200ml Pão de hamburguer 50g Hamburguer bovino 42g Tomate rodela 15g
	SEGUNDA-FEIRA 10/06	TERÇA-FEIRA 11/06	QUARTA-FEIRA 12/06	QUINTA-FEIRA 13/06	SEXTA-FEIRA 14/06
CM3	Vitamina de maracujá 180ml Bolo de banana e canela 50g	Café com leite 190ml Pão de milho 50g Margarina 10g	Chá de hortelã 190ml Pão de leite fatiado 50g Manteiga 10g Caqui 100g	Leite com chocolate em pó 190ml Biscoito salgado integral 50g Mamão fatiado 85g	Chá mate com suco de limão 190ml Pão de batata 50g Requeijão cremoso 15g Banana 120g
Almoço A3	Arroz branco AF 110g e feijão preto AF 90g Iscas de frango refogadas 100g Abóbora refogada 58g Salada de chuchu com cheiro verde 30g Kiwi 100g	Arroz branco AF 110g e feijão carioca AF 90g Carne de panela com ervas 100g Farofa de couve 30g Salada de alface com tomate 25g Laranja 100g	Arroz com brócolis 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 Carne picadinha com aipim 100g Abobrinha AF (orgânica) refogada com tomate 35g Salada de repolho verde AF (orgânico) com repolho roxo 40g Ponkan AF (orgânica)	Arroz integral 100g e feijão preto AF 90g Frango assado 110g Purê de batata 40g Salada de cenoura 25g Maçã 100g
LI3	Suco polpa de morango 200ml Pão de centeio 50g Carne moída refogada para pão 60g	Sopa de frango com arroz, batata e cenoura 150g Banana 120g	Sagu de uva 150g Creme de leite 20g Maçã 100g	Suco polpa de manga 200ml Sanduíche natural 100g	Macarrão parafuso 100g Molho de carne e abobrinha 50g Laranja 100g



Jaqueline Marinho dos Santos Nóbrega
Gerência de Alimentação
Matrícula 194822
Nutricionista/CRN-8 6706

Lucrécia Bakovicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 192295
Nutricionista/CRN-8 9930

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - JUNHO 2024

Alana Rodrigues Dos Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

	SEGUNDA-FEIRA 17/06	TERÇA-FEIRA 18/06	QUARTA-FEIRA 19/06	QUINTA-FEIRA 20/06	SEXTA-FEIRA 21/06
CM3	Chá de erva doce 190ml Pão de leite fatiado 50g Margarina 10g Maçã 100g	Leite AF com chocolate em pó 190ml Bolo de fubá 50g	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
Almoço A3	Arroz branco 110g e feijão carioca AF 90g Frango ao molho de tomate, ervilha e milho 100g Macarrão parafuso alho e óleo 80g Salada de beterraba 50g Laranja 100g	Arroz integral 100g e feijão preto AF 90g Carne de panela com ervas 100g Cenoura com batata salsa 50g Salada de pepino 30g Sagu de Uva 100g	Arroz com cenoura 100g e feijão carioca AF 90g Strognoff de carne 110g Batata doce AF (orgânica) assada 50g Salada de repolho com limão 40g Kiwi 100g	Arroz branco 110g e Virado de feijão 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	Arroz branco 110g e feijão carioca AF 90g Peito de frango grelhado 100g Acelga refogada 45g Salada de tomate 60g Ponkan 80g
LI3	Sopa de feijão com batata, carne e macarrão 150g Kiwi 100g	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 Ponkan 120g	Risoto de carne e brócolis 150g Banana 120g	Quirera 100g Isclas de frango e cenoura 60g Caqui 100g
	SEGUNDA-FEIRA 24/06	TERÇA-FEIRA 25/06	QUARTA-FEIRA 26/06	QUINTA-FEIRA 27/06	SEXTA-FEIRA 28/06
CM3	Chá de erva doce 190ml Bolo de baunilha 50g Caqui 100g	Chá mate 190ml Pão de abóbora 50g Manteiga 10g Maçã 100g	Leite AF 190ml Flocos de milho sem açúcar 50g Caqui 100g	Café com leite AF 190ml Biscoito cookies integrais 50g Banana 120g	Leite AF com chocolate em pó 190ml Pão de leite 50g Queijo 20g
Almoço A3	Arroz branco 110g e feijão preto AF 90g Picadinho de carne 100g Batata com azeite, orégano e tomate 70g Salada de alface 15g Salada de frutas 100g	Arroz com ervilha 100g e feijão carioca AF 90g Almondegas de carne ao sugo 100g Chuchu refogado 50g Salada de cenoura com limão 25g Laranja 100g	Arroz branco 110g e feijão preto 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 carioca AF 90g Frango assado 110g Polenta cremosa 90g Salada de tomate 60g Kiwi 100g	Arroz branco 110g e feijão preto AF 90g Barreado 110g Farinha de mandica torrada 35g Salada de repolho ao vinagrete 40g Ponkan 80g
LI3	Batata com frango e cenoura 120g Ponkan 120g	Macarrão parafuso 100g Molho de frango e brócolis 50g Banana 120g	Suco de laranja AF 200ml Pão de batata 50g Isclas de carne refogadas 50g	Suco polpa de abacaxi 200ml Pão integral 50g Carne moída para pão 60g	Sopa de frango, abobrinha AF (orgânica), batata, cenoura AF (orgânica) e chuchu 150g Maçã 100g
Cálculos nutricionais (média diária) CM3: 402 kcal, sendo: 10,60g de PTN 17,52g de LIP e 60,26g de CHO					
Cálculos nutricionais (média diária) Almoço A3: 638 kcal, sendo: 36,14g de PTN 20,25g de LIP e 90,23g de CHO					
Cálculos nutricionais (média diária) LI3: 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 logística/ gerência de alimentação/ cardápios/ cardápios escolas					
Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelos ramais 3093 e 3658. AF - Agricultura familiar					