



Jaqueline Marinho dos Santos
Gerência de Alimentação
Matrícula 131822
Nutricionista/CRN-8 8256

Lucrecia Bakovicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 1321395
Nutricionista/CRN-8 9930

Luiza Kurtz
Gerência de Alimentação
Matrícula 194554
Nutricionista/CRN-8 8546

Luiza Kurtz
Gerência de Alimentação
Matrícula 194554
Nutricionista/CRN-8 8546

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - JULHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 01/07	TERÇA-FEIRA 02/07	QUARTA-FEIRA 03/07	QUINTA-FEIRA 04/07	SEXTA-FEIRA 05/07
CM3	Chá mate 190ml Cuque de farofa 50g Mamão fatiado 85g	Leite com chocolate em pó 190ml Biscoito salgado integral 50g Banana 120g	Café com leite 190ml Pão de aveia 50g Rerqueijão cremoso 15g	RECESSO	RECESSO
Almoço A3	Arroz branco 110g e feijão preto 90g Carne ao molho de abobrinha 100g Brócolis refogado 50g Salada de beterraba com limão 50g Ponkan 80g	Arroz branco 110g e feijão carioca 90g Frango assado 100g Polenta cremosa 90g Salada de tomate com limão 60g Laranja 100g	Arroz branco 110g e feijão preto 90g Carne moída com tomate e cheiro verde 100g Farofa de cenoura 30g Salada de pepino 40g Melão 100g	RECESSO	RECESSO
LI3	Suco polpa de maçã 200ml Pão de milho 50g Frango refogado para pão 60g	Canjica 200g Maçã 100g	Risoto de carne e abobrinha 150g Ponkan 120g	RECESSO	RECESSO
	SEGUNDA-FEIRA 08/07	TERÇA-FEIRA 09/07	QUARTA-FEIRA 10/07	QUINTA-FEIRA 11/07	SEXTA-FEIRA 12/07
	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	SEGUNDA-FEIRA 15/07	TERÇA-FEIRA 16/07	QUARTA-FEIRA 17/07	QUINTA-FEIRA 18/07	SEXTA-FEIRA 19/07
	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	SEGUNDA-FEIRA 22/07	TERÇA-FEIRA 23/07	QUARTA-FEIRA 24/07	QUINTA-FEIRA 25/07	SEXTA-FEIRA 26/07
CM3	RECESSO	Chá de hortelã 190ml Bolo de fubá 50g Banana 120g	Vitamina de polpa de morango 180ml Pão de centeio 50g Queijo 20g	Café com leite 190ml Pão de cenoura 50g Manteiga 10g	Leite com chocolate em pó 190ml Biscoito cookies integrais 50g Maçã 100g
Almoço A3	RECESSO	Arroz branco 110g e feijão carioca 90g Bolinho de carne assado 90g Creme de milho 50g Salada de beterraba com limão 50g Melão 100g	Arroz integral 100g e feijão preto 90g Peito de frango a milanesa 100g Couve-flor cozida 50g Salada de tomate com limão 60g Ponkan 80g	Arroz branco 110g e feijão carioca 90g Picadinho de carne, com cenoura e champignon 100g Chuchu refogado 50g Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Laranja 100g	Arroz branco 110g e feijão preto 90g Isclas de frango ao sugo 110g Purê de batata 40g Salada de alface 15g Salada de frutas 100g
LI3	RECESSO	Suco polpa de maracujá 200ml Pão de leite 50g Cachorro quente (molho 20 ml e salsicha 50g)	Sopa de fubá com carne, batata, couve e ervilha 150g Maçã 100g	Macarrão parafuso 100g Molho de frango e abóbora 50g Banana 120g	Sagu de uva 150g Creme de leite 20g Ponkan 120g



Jaqueline Marinho dos Santos
Gerência de Alimentação
Matrícula 131822
Nutricionista/CRN-8 8256

Lucrecia Bakovics
Gerência de Alimentação
Matrícula 132195
Nutricionista/CRN-8 9930

Luiza Kurtz
Gerência de Alimentação
Matrícula 19454
Nutricionista/CRN-8 8546

CARDÁPIO INTEGRAL 3 -JULHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 29/07	TERÇA-FEIRA 30/07	QUARTA-FEIRA 31/07	QUINTA-FEIRA 01/08	SEXTA-FEIRA 02/08
CM3	Leite com aroma de coco 190ml Pão de leite 50g Rerqueijão cremoso 15g	Café com leite 190ml Pão de abóbora 50g Manteiga 10g	Chá mate 190ml Biscoito rosquinha 50g Mamão fatiado 85g		
Almoço A3	Arroz branco 110g e feijão preto 90g Frango assado 100g Abobrinha refogada com tomate 35g Salada de couve-flor com limão 30g Maçã 100g	Arroz branco 110g e feijão carioca 90g Fricassê de frango 110g Batata doce assada 50g Salada de alface 15g Banana 120g	Arroz branco 110g e feijão preto 90g Carne de panela com ervas 110g Abóbora refogada 58g Salada de agrião com tomate 20g Salada de frutas 100g		
LI3	Risoto de carne e brócolis 150g Ponkan 120g	Polenta 100g Molho de carne e cenoura 50g Melão fatiado 125g	Suco polpa de uva 200ml Pão de batata 50g Isclas de frango refogadas 50g		

Cálculos nutricionais (média diária) CM3: 189,42 Kcal, sendo: 4,89g de PTN, 5,76g de LIP e 30,58g de CHO.

Cálculos nutricionais (média diária) Almoço A3: 296,49 Kcal, sendo: 16,68g de PTN, 9,28g de LIP e 38,10g de CHO.

Cálculos nutricionais (média diária) Lanche LI3: 439,10 Kcal, sendo: 16,84g de PTN, 7,40g de LIP e 73,51g 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 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.