



Jaqueline Marinho dos Santos Damasceno
Gerência de Alimentação
Matrícula 131832
Nutricionista/CRN-8 6256

Lucrécia Bakovicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 1321399
Nutricionista/CRN-8 9930

Alina Brito de Castro
Secretaria de Educação
Matrícula 194554
Nutricionista/CRN-8 8546

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

CARDÁPIO INTEGRAL ALMOÇO A3 -JULHO 2024

| | SEGUNDA-FEIRA 01/07 | TERÇA-FEIRA 02/07 | QUARTA-FEIRA 03/07 | QUINTA-FEIRA 04/07 | SEXTA-FEIRA 05/07 |
|--|--|--|--|--|--|
| 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 |
| | 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 |
| 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 |
| 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 | | |
| Cálculos nutricionais (média diária) Almoço A3: 296,49 Kcal, sendo: 16,68g de PTN, 9,28g de LIP e 38,10g de CHO. | | | | | |
| <p>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</p> <p>Cardápio disponível no site: educacao.curitiba.pr.gov.br/secretaria/departamento-de-logistica/gerencia-de-alimentacao/cardapios/cardapios-escolas</p> <p>Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelos ramais 3093 e 3658.</p> | | | | | |