



Jaqueline Marinho dos Santos Silveira
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 194822
 Nutricionista/CRN-8 6206

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

Alina Estreya de Castro
 Matrícula 194822
 Nutricionista/CRN-8 6206

Luiza Kurtz
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 194454
 Nutricionista/CRN-8 8546

CARDÁPIO INTEGRAL 3 -JULHO 2024

DIABÉTES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

	SEGUNDA-FEIRA 01/07	TERÇA-FEIRA 02/07	QUARTA-FEIRA 03/07	QUINTA-FEIRA 04/07	SEXTA-FEIRA 05/07
CM3	CHÁ MATE DIET 190ML (0,22G CHO) CUQUE DE FAROFA 50G (23,49G DE CHO) MAMÃO FATIADO 85G (10,2G DE CHO)	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML (24,09 G DE CHO) BISCOITO SALGADO INTEGRAL 50G (20G DE CHO) BANANA 120G (25,96G DE CHO)	CAFÉ COM LEITE DIET 190 ML (8,72G DE CHO) PÃO DE AVEIA 50G (29,78G DE CHO) REQUEIJÃO CREMOSO 15G (1,10G DE CHO)	RECESSO	RECESSO
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) E FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO) CARNE AO MOLHO DE ABOBRINHA 100G (6,17G DE CHO) BRÓCOLIS REFOGADO 50G (3,9G DE CHO) SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G (9,33G DE CHO) KIWI 80G (9,36G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) E FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO) FRANGO ASSADO 110G (0,26G DE CHO) POLENTA CREMOSA 90G (16,23G DE CHO) SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G (2,48G DE CHO) LARANJA 100G (8,95G DE CHO))	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) E FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G (1,05G DE CHO) FAROFA DE CENOURA 30G (34,69G DE CHO) SALADA DE PEPINO 30G (0,97G DE CHO) MELÃO 100G (13,17G DE CHO)	RECESSO	RECESSO
LI3	SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML (15G DE CHO) PÃO DE CENTEIO 50G (24,55G DE CHO) FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G (0,90G DE CHO)	CANJICA DIET 200G (39,82G DE CHO) MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)	RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABÓBORA 150G (29,21G DE CHO) PONKAN 120G (11,46G DE CHO)	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



Jaqueline Marinho dos Santos Almeida
Gerência de Alimentação
Município 191822
Nutricionista/CRN-8 6206

Lucrecia Bakovicz
Gerência de Alimentação
Município 192295
Nutricionista/CRN-8 9930

Luiza Kurtz
Gerência de Alimentação
Município 191822
Nutricionista/CRN-8 8546

Luiza Kurtz
Gerência de Alimentação
Município 194454
Nutricionista/CRN-8 8546

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - JULHO 2024

DIABÉTES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

	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 DIET 190ML (0,16G DE CHO) BOLO DE FUBÁ DIET 50G (24,1G DE CHO) BANANA 120G (25,96G DE CHO)	VITAMINA DE POLPA DE MORANGO DIET 180ML (20,56G DE CHO) PÃO DE CENTEIO 50G (24,55G DE CHO) QUEIJO 20G (0,61G DE CHO)	CAFÉ COM LEITE DIET 190 ML (8,72G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) MANTEIGA 10G (0G DE CHO)	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML (24,09 G DE CHO) BISCOITO DOCE DIET 50G (16,95G DE CHO) MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)
Almoço A3	RECESSO	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) E FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO) BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G (4,30G DE CHO) CREME DE MILHO 50G (10,99G DE CHO) SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G (9,33G DE CHO) MELÃO 100G (13,17G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) E FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO) PEITO DE FRANGO À MILANESA 100G (19,76G DE CHO) COUVE-FLORES COZIDA 50G (2,75G DE CHO) SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G (2,48G DE CHO) KIWI 80G (9,36G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) E FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO) PICADINHO DE CARNE 100G (2,01G DE CHO) COUVE-FLORES COZIDA 50G (2,75G DE CHO) (1,89G DE CHO) SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G (2,8G DE CHO) LARANJA 100G (8,95G DE CHO))	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) E FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO) ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G (0,43G DE CHO) POLENTA CREMOSA 90G (16,23G DE CHO) SALADA DE ALFACE 15G (0,65G DE CHO) SALADA DE FRUTAS 100G (9,73G DE CHO)
LI3	RECESSO	SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML (9,6G CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) CACHORRO QUENTE (MOLHO 20 ML E SALSICHA 50G) (4,05G DE CHO)	SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G (18,6G CHO) MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (30,20G DE CHO) MOLHO DE FRANGO E ABÓBORA 50G (2,00G DE CHO) BANANA 120G (25,96G DE CHO)	SAGU DE UVA DIET 150G (8,90G CHO) CREME DE LEITE DIET 20G (5,88G CHO) CAQUI 100G (18,23G DE CHO)



Jaqueline Marinho dos Santos Silveira
Gerência de Alimentação
Município 194822
Nutricionista/CRN-8 6206

Lucrecia Bakovicz
Gerência de Alimentação
Município 192295
Nutricionista/CRN-8 9930

Luiza Kurtz
Gerência de Alimentação
Município 194822
Nutricionista/CRN-8 8546

Luiza Kurtz
Gerência de Alimentação
Município 194822
Nutricionista/CRN-8 8546

CARDÁPIO INTEGRAL 3 -JULHO 2024

DIABÉTES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

	SEGUNDA-FEIRA 29/07	TERÇA-FEIRA 30/07	QUARTA-FEIRA 31/07		
CM3	LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML (8,62G CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) REQUEIJÃO CREMOSO 15G (1,10G DE CHO)	CAFÉ COM LEITE DIET 190 ML (8,72G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) MANTEIGA 10G (0G DE CHO)	CHÁ MATE DIET 190ML (0,22G CHO) BISCOITO DOCE DIET 50G (16,95G DE CHO) MAMÃO FATIADO 85G (10,2G DE CHO)		
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) E FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO) FRANGO ASSADO 110G (0,26G DE CHO) ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE (2,43G DE CHO) SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30G (3,15G DE CHO) MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) E FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO) FRICASSÊ DE FRANGO 110G BATATA DOCE ASSADA 50G (19,127G CHO) SALADA DE ALFACE 15G (0,65G DE CHO) BANANA 120G (25,96G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) E FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO) CARNE DE PANELA COM ERVAS 100G (1,52G DE CHO) ABÓBORA REFOGADA 58G (2,46G DE CHO) SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE 20G (1,15G DE CHO) SALADA DE FRUTAS 100G (9,73G DE CHO)		
LI3	RISOTO DE FRANGO E BRÓCOLIS 150G (25,67G CHO) PONKAN 120G (11,46G DE CHO)	POLENTA 100G (25,63G CHO) (25,63G CHO) MOLHO DE CARNE E CENOURA 50G (1,42G CHO) MELÃO FATIADO 125G (9,41G DE CHO)	SUCO POLPA DE UVA 200ML (15,00G CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (0,22G 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](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.