



Jaqueline Marinho dos Santos  
Gênia de Alimentação  
Matrícula 194822  
Nutricionista/CRN-8 8206

Lucrecia Bakovicz  
Gênia de Alimentação  
Matrícula 192195  
Nutricionista/CRN-8 9930

Alana Botelho dos Santos  
Gênia de Alimentação  
Matrícula 194552  
Nutricionista/CRN-8 8546

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

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 -JULHO 2024**  
**DIABÉTICO, HIPOLIPÍDICA**

	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 CUQUE DE FAROFA DIET 50G Mamão fatiado 85g	LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML Biscoito salgado integral 50g Banana 120g	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML Pão de aveia 50g REQUEIJÃO LIGHT 15G	RECESSO	RECESSO
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) E FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) CARNE AO MOLHO DE ABOBRINHA 100G (DIETA) BRÓCOLIS REFOGADO 50G (DIETA) Salada de beterraba com limão 50g Kiwi 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) FRANGO ASSADO 100G (DIETA) ACELGA REFOGADA 45G (DIETA) Salada de tomate com limão 60g Laranja 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) E FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G (DIETA) FAROFA DE CENOURA 30G (DIETA) Salada de pepino 40g Melão 100g	RECESSO	RECESSO
LI3	SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML PÃO INTEGRAL 50G FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G (DIETA)	CANJICA COM LEITE DESNATADO DIET 200G Maçã 100g	RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G (DIETA) Ponkan 120g	RECESSO	RECESSO
	SEGUNDA-FEIRA 08/07 RECESSO	TERÇA-FEIRA 09/07 RECESSO	QUARTA-FEIRA 10/07 RECESSO	QUINTA-FEIRA 11/07 RECESSO	SEXTA-FEIRA 12/07 RECESSO
	SEGUNDA-FEIRA 15/07 RECESSO	TERÇA-FEIRA 16/07 RECESSO	QUARTA-FEIRA 17/07 RECESSO	QUINTA-FEIRA 18/07 RECESSO	SEXTA-FEIRA 19/07 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 DIET 190ML BOLO DE FUBÁ DIET 50G Banana 120g	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO DIET 180ML Pão de centeio 50g REQUEIJÃO LIGHT 15G	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML PÃO DE AVEIA 50G MARGARINA LIGHT 10G	LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML Biscoito cookies integrais 50g Maçã 100g
Almoço A3	RECESSO	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G (DIETA) ABOBRINHA REFOGADA 35G (DIETA) Salada de beterraba com limão 50g Melão 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) E FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) COUVE-FLOR COZIDA 50G (DIETA) Salada de tomate com limão 60g Kiwi 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) PICADINHO DE CARNE, COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G (DIETA) CHUCHU REFOGADO 50G (DIETA) Salada de repolho verde com repolho roxo 40g Laranja 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) E FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G (DIETA) PURÊ DE BATATA 40G (DIETA) Salada de alface 15g Salada de frutas 100g
LI3	RECESSO	SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML PÃO INTEGRAL 50G ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (DIETA)	SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G (DIETA) Maçã 100g	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA) MOLHO DE FRANGO E ABÓBORA 50G (DIETA) Banana 120g	SAGU DE UVA DIET 150G Caqui 100g



*Jaqueline Kurcz*  
Jaqueline Kurcz dos Santos  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 194822  
Nutricionista/CRN-8 8256

*Lucrecia Bakovic*  
Lucrecia Bakovic  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 192195  
Nutricionista/CRN-8 9930

*Marcelo de Souza*  
Marcelo de Souza  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 194552  
Nutricionista/CRN-8 8546

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

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 -JULHO 2024**  
**DIABÉTICO, HIPOLIPÍDICA**

	SEGUNDA-FEIRA 29/07	TERÇA-FEIRA 30/07	QUARTA-FEIRA 31/07	QUINTA-FEIRA 01/08	SEXTA-FEIRA 02/08
CM3	LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML PÃO INTEGRAL 50G REQUEIJÃO LIGHT 15G	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML PÃO DE CENTEIO 50G MARGARINA LIGHT 10g	CHÁ MATE DIET 190ML BISCOITO DOCE INTEGRAL 50G Mamão fatiado 85g		
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) E FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) FRANGO ASSADO 100G (DIETA) ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G (DIETA) Salada de couve-flor com limão 30g Maçã 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) ISCAS DE FRANGO AO SUGO 100G (DIETA) FAROFA DE COUVE 30G (DIETA) Salada de alface 15g Banana 120g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) E FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) CARNE DE PANELA COM ERVAS 110G (DIETA) ABÓBORA REFOGADA 58G (DIETA) Salada de agrião com tomate 20g Salada de frutas 100g		
L13	RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS 150G (DIETA) Ponkan 120g	POLENTA 100G (DIETA) MOLHO DE CARNE E CENOURA 50G (DIETA) Melão fatiado 125g	SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML PÃO DE AVEIA 50G ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (DIETAS)		

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  
**Cardápio disponível no site:** [educacao.curitiba.pr.gov.br/secretaria/departamento de logística/ gerência de alimentação/ cardápios/ cardapios 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.