



Jaqueline Moraes Dos Santos Quintão
Gêrência de Alimentação
Matrícula 139222
Nutricionista/CRN-8 8256

Lucrecia Bakowicz
Gêrência de Alimentação
Matrícula 139235
Nutricionista/CRN-8 9930

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

CARDÁPIO INTEGRAL 3 -JULHO 2024
HIPOLIPÍDICA, RICA EM FIBRAS

	SEGUNDA-FEIRA 01/07	TERÇA-FEIRA 02/07	QUARTA-FEIRA 03/07	QUINTA-FEIRA 04/07	SEXTA-FEIRA 05/07
CM3	CHÁ DE CAMOMILA 190ml Cuque de farofa 50g Mamão fatiado 85g	LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML Biscoito salgado integral 50g MANGA PICADA 100G	CAFÉ COM LEITE DESNATADO 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 200ml PÃO INTEGRAL 100G FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G (DIETA)	CANJICA COM LEITE DESNATADO 200G CAQUI 100G	RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G (DIETA) 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 MAMÃO FATIADO 85G	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML Pão de centeio 50g REQUEIJÃO LIGHT 15G	CAFÉ COM LEITE DESNATADO 190ML PÃO DE AVEIA 50G MARGARINA LIGHT 10G	LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML Biscoito cookies integrais 50g MANGA PICADA 100G
Almoço A3	RECESSO	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G (DIETA) REPOLHO REFOGADO 30G (DIETA) Salada de beterraba com limão 50g Melão 100g	ARROZ INTEGRAL 100G 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 200ml PÃO INTEGRAL 50G ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G (DIETA)	SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G (DIETA) CAQUI 100G	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA) MOLHO DE FRANGO E ABÓBORA 50G (DIETA) MELÃO FATIADO 125G	Sagu de uva 150g CREME DE LEITE DESNATADO 20G Caqui 100g



Jaqueline Marisa Dos Santos Viana
Gerência de Alimentação
Matrícula 191822
Nutricionista/CRN-8 8256

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

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

CARDÁPIO INTEGRAL 3 -JULHO 2024
HIPOLIPÍDICA, RICA EM FIBRAS

	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 190ML PÃO INTEGRAL 50G REQUEIJÃO LIGHT 15G	CAFÉ COM LEITE DESNATADO 190ML PÃO DE CENTEIO 50G MARGARINA LIGHT 10g	CHÁ DE CAPIM LIMÃO 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 ABACAXI 100G	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) E FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) ISCAS DE FRANGO AO SUGO 100G (DIETA) Batata doce assada 50g Salada de alface 15g LARANJA 100G	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	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA) MOLHO DE CARNE E CENOURA 50G (DIETA) Melão fatiado 125g	Suco polpa de uva 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-logistica/gerencia-de-alimentacao/cardapios/cardapios-escolas

Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelos ramais 3093 e 3658.