



*Jaqueline Marinho dos Santos*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 134822  
Nutricionista/CRM-8 8266

*Lucrecia Bakovicz*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 132135  
Nutricionista/CRM-8 9930

*Luiz Kurtz*  
Setor de Alimentação  
Matrícula 134454  
Nutricionista/CRM-8 8546

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - JULHO 2024**

**SEM OVOS**

	<b>SEGUNDA-FEIRA 01/07</b>	<b>TERÇA-FEIRA 02/07</b>	<b>QUARTA-FEIRA 03/07</b>	<b>QUINTA-FEIRA 04/07</b>	<b>SEXTA-FEIRA 05/07</b>
<b>CM3</b>	Chá mate 190ml <b>CUQUE DE FAROFA SEM OVOS 50G</b> Mamão fatiado 85g	Leite com chocolate em pó 190ml <b>BISCOITO SALGADO SEM OVOS 50G</b> Banana 120g	Café com leite 190ml <b>PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G</b> Rerqueijão cremoso 15g	RECESSO	RECESSO
<b>Almoço A3</b>	Arroz branco 110g e feijão preto 90g Carne ao molho de abobrinha 100g Brócolis refogado 50g Salada de beterraba com limão 50g Kiwi 100g	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
<b>LI3</b>	Suco polpa de maçã 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G</b> Frango refogado para pão 60g	Canjica 200g Maçã 100g	Risoto de carne e abobrinha 150g Ponkan 120g	RECESSO	RECESSO
	<b>SEGUNDA-FEIRA 08/07</b>	<b>TERÇA-FEIRA 09/07</b>	<b>QUARTA-FEIRA 10/07</b>	<b>QUINTA-FEIRA 11/07</b>	<b>SEXTA-FEIRA 12/07</b>
	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	<b>SEGUNDA-FEIRA 15/07</b>	<b>TERÇA-FEIRA 16/07</b>	<b>QUARTA-FEIRA 17/07</b>	<b>QUINTA-FEIRA 18/07</b>	<b>SEXTA-FEIRA 19/07</b>
	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	<b>SEGUNDA-FEIRA 22/07</b>	<b>TERÇA-FEIRA 23/07</b>	<b>QUARTA-FEIRA 24/07</b>	<b>QUINTA-FEIRA 25/07</b>	<b>SEXTA-FEIRA 26/07</b>
<b>CM3</b>	RECESSO	Chá de hortelã 190ml <b>BOLO DE FUBÁ SEM OVOS 50G</b> Banana 120g	Vitamina de polpa de morango 180ml <b>PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G</b> Queijo 20g	Café com leite 190ml <b>PÃO FATIADO SEM OVOS 50G</b> Manteiga 10g	Leite com chocolate em pó 190ml <b>BISCOITO DOCE SEM OVOS 50G</b> Maçã 100g
<b>Almoço A3</b>	RECESSO	Arroz branco 110g e feijão carioca 90g <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 100G</b> Creme de milho 50g Salada de beterraba com limão 50g Melão 100g	Arroz integral 100g e feijão preto 90g <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G</b> Couve-flor cozida 50g Salada de tomate com limão 60g Kiwi 100g	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
<b>LI3</b>	RECESSO	Suco polpa de maracujá 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G</b> <b>FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G)</b>	Sopa de fubá com carne, batata, couve e ervilha 150g Maçã 100g	<b>MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G</b> Molho de frango e abóbora 50g Banana 120g	Sagu de uva 150g Creme de leite 20g Caqui 100g
	<b>SEGUNDA-FEIRA 29/07</b>	<b>TERÇA-FEIRA 30/07</b>	<b>QUARTA-FEIRA 31/07</b>	<b>QUINTA-FEIRA 01/08</b>	<b>SEXTA-FEIRA 02/08</b>
<b>CM3</b>	Leite com aroma de coco 190ml <b>PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G</b> Requeijão cremoso 15g	Café com leite 190ml <b>PÃO FATIADO SEM OVOS 50G</b> Manteiga 10g	Chá mate 190ml <b>BISCOITO DOCE SEM OVOS 50G</b> Mamão fatiado 85g		
<b>Almoço A3</b>	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		
<b>LI3</b>	Risoto de carne e brócolis 150g Ponkan 120g	Polenta 100g Molho de carne e cenoura 50g Melão fatiado 125g	Suco polpa de uva 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM OVOS 50G</b> Isclas de frango refogadas 50g		

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](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.