CURITIBA

Jaqueline Martins dos Santos Stamato
Gerência de Alimentação
Matrícula 191822
Nutricionista/CRN-8 6266

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

Juliana Rodrigues Dias Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 10/02	TERÇA-FEIRA 11/02	QUARTA-FEIRA 12/02	QUINTA-FEIRA 13/02	SEXTA-FEIRA 14/02
CM3			Leite com chocolate em pó 190ml Pão de abóbora 50g Queijo 20g	Vitamina de Maracujá 180ml Bolo de Chocolate sem cobertura 50g Banana 120g	Suco polpa de laranja 200ml Biscoito Cookies Integrais 50g Mamão fatiado 85g
Almoço A3			Arroz branco 110g Feijão preto 90g Fricassé de frango 110g Batata doce assada 50g Salada de Tomate 60g Salada de frutas 100g (banana AF - orgânica)	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Peito de frango à milanesa 100g Batata, cenoura e chuchu refogados 40g Salada de Pepino com cheiro verde 30g Sagu 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Bife acebolado 100g Farofa de espinafre 30g Salada de cenoura 25g Maçã 100g
LI3			Iogurte morango 180ml Flocos de Milho sem açúcar 50g Melão fatiado 150g	Suco polpa de abacaxi 200ml Pão de aveia 50g Carne moída para pão 60g	Suco polpa de uva 200ml Sanduíche Natural 100g
Cálculos nutricionais:		**ENERGIA (kcal)**	**PTN(g)**	**LIP (g)**	**CHO(g)**
Média semanal:		**1.437,19**	**61,82**	**33,28**	**225,35**

	SEGUNDA-FEIRA 17/02	TERÇA-FEIRA 18/02	QUARTA-FEIRA 19/02	QUINTA-FEIRA 20/02	SEXTA-FEIRA 21/02
CM3	Chá mate 190ml (gelado) Pão de Centeio 50g Queijo 20g Goiaba 80g	Leite com aroma de coco 190ml Bolo de abacaxi e canela 50g	Suco polpa de morango 200ml Pão de aveia 50g Requeijão cremoso 15g	Vitamina de banana 180ml (leite AF) Bicoito de polvilho salgado 50g Mamão fatiado 85g	Suco polpa de manga 200ml Pão de leite 50g Margarina 10g
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Carne moída refogada com tomate e cheiro verde 100g Farinha de mandioca torrada 35g Salada de Brócolis 30g Laranja 100g	Arroz integral com cenoura 100g Feijão preto 90g Bife a milanesa 100g Macarrão parafuso alho e óleo 80g Salada de Tomate 60g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Quibe assado sem molho 100g Abóbora AF (orgânica) refogada 58g Salada de chuchu com cheiro verde 30g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Peito de frango grelhado 100g Beterraba AF (orgânica) cozida 70g Salada de Alface AF (orgânica) 15g Pera 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango ao molho 110g Polenta Cremosa 90g Salada de vagem com tomate 40g Banana 120g
LI3	Sagu de Uva 150g Creme de leite 20g Banana 120g	Suco polpa de acerola 200ml Pão de milho 50g Frango refogado para pão 60g	Batata refogada 100g Molho de carne e abobrinha 50g Laranja 100g	Suco polpa de maracujá 200ml Pão de hambúrguer 50g Hambúrguer bovino assado 42g Queijo 20g/Tomate (rodela) 15g	Aipim AF (orgânico) cozido 100g Iscas de carne e cenoura 60g Melão fatiado 150g
Cálculos nutricionais:		**ENERGIA (kcal)**	**PTN(g)**	**LIP (g)**	**CHO(g)**
Média semanal:		**1.463,42**	**66,88**	**41,39**	**209,60**

CURITIBA

Jaqueline Martins dos Santos Stamato
Gerência de Alimentação
Matrícula 191822
Nutricionista/CRN-8 6266

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

Juliana Rodrigues Dias Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 24/02	TERÇA-FEIRA 25/02	QUARTA-FEIRA 26/02	QUINTA-FEIRA 27/02	SEXTA-FEIRA 28/02
CM3	Café com leite AF 190ml Pão integral 50g Manteiga 10g	Suco polpa de laranja 200ml Pão de leite fatiado 50g Queijo 20g	Iogurte de morango 180ml Cuque de farofa 60g Banana AF (orgânica)	Leite AF com chocolate em pó 190ml Biscoito sequilhos sabores diversos 50g Pera 100g	Suco polpa de goiaba 190ml Pão de leite 50g Requeijão cremoso 15g
Almoço A3	Arroz integral 100g Feijão preto 90g Peito de frango à milanesa 100g Purê de batata 40g Salada de Beterraba 50g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Almôndegas de carne assadas ao sugo 100g Aipim AF (orgânico) sauté 85g Salada de couve-flor 30g Melão 150g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Iscas de carne refogadas 100g Acelga refogada 45g Salada de cenoura 25g Creme de manga 90g (leite AF)	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Strognoff de carne 100g Farofa de Cenoura AF (orgânica) 45g Salada de pepino com limão 40g Abacaxi 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Bife grelhado 100g Vagem refogada 65g Salada de alface com tomate 50g Salada de frutas 100g
LI3	Canjica 200g Banana 120g	Risoto de frango e abóbora AF (orgânica) 150g Maçã 100g	Suco polpa de limão 200ml Pão de batata 50g Frango refogado para pão 60g	Suco polpa de uva 200ml Pão de leite 50g Cachorro quente molho 20g e salsicha 50g	Macarrão parafuso 100g Bolinho de carne ao molho 70g Laranja 100g

Cálculos nutricionais:	ENERGIA (kcal)	PTN(g)	LIP (g)	CHO(g)
Média semanal:	**1.454,26**	**64,74**	**36,11**	**222,99**

ESTE CARDÁPIO É DESTINADO ÀS ESCOLAS INTEGRAIS E FOI ELABORADO PAUTADO NA NORMATIZAÇÃO E NOTAS TÉCNICAS DO PNAE, ESPECIALMENTE NA LEI Nº 11.947/2009 E NA RESOLUÇÃO CD/FNDE Nº 06/2020, BEM COMO NAS RECOMENDAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

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

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