



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

Lucrecia Bolkovics  
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
<b>Almoço A3</b>			Arroz branco 110g Feijão preto 90g Fricassê de frango 110g Batata doce assada 50g Salada de Tomate 60g	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	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Bife acebolado 100g Farofa de espinafre 30g Salada de cenoura 25g
<b>Cálculos nutricionais:</b>		<b>ENERGIA (kcal)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>CHO(g)</b>
<b>Média semanal:</b>		<b>693,96</b>	<b>36,46</b>	<b>16,60</b>	<b>99,74</b>
	SEGUNDA-FEIRA 17/02	TERÇA-FEIRA 18/02	QUARTA-FEIRA 19/02	QUINTA-FEIRA 20/02	SEXTA-FEIRA 21/02
<b>Almoço A3</b>	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
<b>Cálculos nutricionais:</b>		<b>ENERGIA (kcal)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>CHO(g)</b>
<b>Média semanal:</b>		<b>779,95</b>	<b>41,42</b>	<b>23,63</b>	<b>101,24</b>
	SEGUNDA-FEIRA 24/02	TERÇA-FEIRA 25/02	QUARTA-FEIRA 26/02	QUINTA-FEIRA 27/02	SEXTA-FEIRA 28/02
<b>Almoço A3</b>	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
<b>Cálculos nutricionais:</b>		<b>ENERGIA (kcal)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>CHO(g)</b>
<b>Média semanal:</b>		<b>717,00</b>	<b>39,46</b>	<b>16,69</b>	<b>104,05</b>

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-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.