

CARDAPIO INTEGRAL 3 - MARÇO 2025



CURITIBA

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

Lucrécia Bgkovicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

Júliana R. D. Spachy
Gerência de Alimentação
Matrícula 194452
Nutricionista/CRN-8 6775

	SEGUNDA- FEIRA 03/03	TERÇA-FEIRA 04/03	QUARTA-FEIRA 05/03	QUINTA-FEIRA 06/03	SEXTA-FEIRA 07/03
CM3				Chá mate 190ml Biscoito de maisena 50g Banana 120g	Suco polpa de uva 200ml Pão de cenoura 50g Requeijão cremoso 15g
Almoço A3	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Peito de frango grelhado 100g Creme de Milho 50g Salada de beterraba 50g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Picadinho de carne 100g Batata, cenoura e chuchu refogados 40g Salada de alface AF (orgânica) 15g Goiaba 80g
LI3				Suco polpa de maçã 200ml Pão de batata 50g Carne moída refogada para pão 60g	Suco polpa de morango 200ml Bolo de laranja 50g
Cálculos nutricionais:		ENERGIA (kcal)	PTN(g)	LIP (g)	CHO(g)
Média semanal:		350,44	14,41	8,13	56,92
	SEGUNDA-FEIRA 10/03	TERÇA-FEIRA 11/03	QUARTA-FEIRA 12/03	QUINTA-FEIRA 13/03	SEXTA-FEIRA 14/03
CM3	Suco polpa de manga 200ml Pão de aveia 50g Queijo 20g	Suco polpa de laranja 200ml Pão de batata 50g Requeijão cremoso 15g	Leite com aroma de baunilha 190ml Biscoito cookies integrais 50g Banana 120g	Leite com chocolate em pó 190ml Pão de leite 50g Manteiga 10g	Café com leite 190ml Bolo de maçã aveia e canela 50g
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Isclas de frango ao sugo 110g Chuchu sauté 40g Salada de tomate 60g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Barreado 110g Farofa de repolho 30g Salada de beterraba 50g Melão 150g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Bife à milanesa 100g Abobrinha refogada com tomate 35g Salada de pepino com limão 30g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Almôndegas de carne assada ao sugo 100g Polenta cremosa 90g Salada de chuchu com cheiro verde 30g Banana 120g	Arroz integral 100g Feijão preto 90g Frango assado 110g Macarrão colorido ao sugo 80g Salada de alface 15g Pera 100g
LI3	Sagu de uva 150g Creme de leite 20g Maçã 100g	Batata refogada 100g Carne moída com cenoura 60g Laranja 100g	Suco polpa de tangerina 200ml Sanduíche natural 100g	Risoto de frango e abóbora AF (orgânica) 150g Melão fatiado 150g	Suco polpa de abacaxi 200ml Pão integral 50g Isclas de carne refogadas 50g
Cálculos nutricionais:		ENERGIA (kcal)	PTN(g)	LIP (g)	CHO(g)
Média semanal:		317,45	16,33	6,29	51,39

	SEGUNDA-FEIRA 17/03	TERÇA-FEIRA 18/03	QUARTA-FEIRA 19/03	QUINTA-FEIRA 20/03	SEXTA-FEIRA 21/03
CM3	Vitamina de banana 180ml	Suco polpa de acerola 200ml	Suco polpa de uva 200ml	Chá mate 190ml	Leite com chocolate em pó 190ml
	Bolo de cenoura sem cobertura 50g	Pão de centeio 50g	Pão de milho 50g	Pão de leite fatiado 50g	Biscoito salgado integral 50g
		Queijo 20g	Requeijão cremoso 15g	Margarina 10g	Mamão fatiado 85g
Almoço A3	Arroz branco 110g	Arroz branco 110g	Arroz branco 110g	Arroz integral 100g	Arroz branco 110g
	Feijão carioca 90g	Feijão preto 90g	Feijão carioca 90g	Feijão preto 90g	Feijão carioca 90g
	Carne moída com tomate e cheiro verde 100g	Bife acebolado 100g	Peito de frango à milanesa 100g	Carne de panela com ervas 100g	Fricassé de frango 110g
	Farinha de mandioca torrada 35g	Abóbora AF (orgânica) refogada 58g	Cenoura refogada 30g	Macarrão parafuso ao sugo 80g	Purê de batata 50g
	Salada de acelga com limão 30g	Salada de pepino com cheiro verde 40g	Salada de alface com tomate 50g	Salada de repolho verde com repolho roxo 40g	Salada de beterraba 50g
	Melancia 150g	Abacaxi picado 100g	Laranja 100g	Sagu 100g	Salada de frutas 100g
LI3	Macarrão parafuso 100g	Polenta 100g	Arroz 100g	logurte de morango 180ml	Suco polpa de laranja 200ml
	Bolinho de carne ao molho 70g	Molho de frango e abobrinha 50g	Iscas de carne e brócolis 60g	Flocos de milho sem açúcar 50g	Pão de leite 50g
	Melão fatiado 150g	Maçã 100g	Pera 100g	Banana 120g	Cachorro quente - molho 20 ml e salsicha 50g
Cálculos nutricionais:		ENERGIA (kcal)	PTN(g)	LIP (g)	CHO(g)
Média semanal:		427,27	16,15	6,65	77,19
	SEGUNDA-FEIRA 24/03	TERÇA-FEIRA 25/03	QUARTA-FEIRA 26/03	QUINTA-FEIRA 27/03	SEXTA-FEIRA 28/03
CM3	Café com leite 190ml	Chá de camomila 190ml	Vitamina de maracujá 180 ml	logurte de morango 180ml	Leite com aroma de coco 190ml
	Pão de leite 50g	Pão de abóbora 50g	Bolo de baunilha 50g	Biscoito rosquinha 50g	Pão integral fatiado 50g
	Queijo 20g	Requeijão cremoso 15g			Manteiga 10g
Almoço A3	Arroz com ervilha 100g	Arroz branco 110g	Arroz branco 110g	Arroz branco 110g	Arroz branco 110g
	Feijão preto 90g	Feijão carioca 90g	Feijão preto 90g	Feijão carioca 90g	Feijão preto 90g
	Peito de frango grelhado 100g	Bife à milanesa 100g	Strogonofe de carne 100g	Quibe assado com molho 100g	Posta assada ao molho 100g
	Acelga refogada 45g	Purê de cenoura 100g	Batata assada com alecrim 50g	Macarrão alho e óleo 80g	Farofa de couve 30g
	Salada de feijão branco com tomate e limão 30g	Salada de pepino 40g	Salada de repolho ao vinagrete 40g	Salada de alface 15g	Salada de cenoura 25g
	Melão 150g	Maçã 100g	Creme de manga 90g	Laranja 100g	Salada de frutas 100g
	Risoto de carne e abobrinha 150g	Batata refogada 100g	Suco polpa de manga 200ml	Suco polpa de maçã 200ml	Canjica 200g
LI3		Molho de frango e vagem 50g	Pão de batata 50g	Pão de hambúrguer 50g	
			Carne moída refogada para pão 60g	Hambúrguer de frango assado 42g	
	Pera 100g	Laranja 100g		Queijo 10g/Tomate (rodela) 15g	Banana 120g
Cálculos nutricionais:		ENERGIA (kcal)	PTN(g)	LIP (g)	CHO(g)
Média semanal:		326,87	15,61	7,07	52,29

SEGUNDA-FEIRA 31/03					
CM3	Suco polpa de morango 200ml				
	Pão integral 50g				
	Queijo 20g				
Almoço A3	Arroz branco 110g				
	Feijão carioca 90g				
	Almôndegas de carne assada ao sugo 100g				
	Farinha de mandioca torrada 35g				
	Salada de repolho com limão 40g				
LI3	Laranja 100g				
	Sagu de uva 150g				
	Creme de leite 20g				
	Melão fatiado 150g				
Cálculos nutricionais:		ENERGIA (kcal)	PTN(g)	LIP (g)	CHO(g)
Média semanal:		321,01	18,93	3,02	55,58
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					
Cardápio disponível no site: educacao.curitiba.pr.gov.br/secretaria/departamento de logstica/ gerência de alimentação/ cardápios/ cardápios escolas					
Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelos ramais 3093 e 3658.					