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

Manoela Nobrega Lorenzi
Gerência de Alimentação
Matrícula 192196
Nutricionista/CRN-8 4750

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - ABRIL 2025

		TERÇA-FEIRA 01/04	QUARTA-FEIRA 02/04	QUINTA-FEIRA 03/04	SEXTA-FEIRA 04/04
CM3		Chá mate 190ml Bolo de chocolate sem cobertura 50g Mamão fatiado 85g	Vitamina de manga 180ml Biscoito de leite 50g	Leite 190 ml Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	Suco polpa de morango 200ml Pão integral 50g Queijo 20g
Almoço A3		Arroz branco 110g Feijão preto 90g Peito de frango à milanesa 100g Abóbora refogada 30g Salada de agrião com tomate 20g Melão 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango ao molho 110g Polenta Cremosa 90g Salada de beterraba 50g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Bife grelhado 100g Batata com azeite, orégano e tomate 70g Salada de alface 15g Salada de frutas 100g	Arroz integral 100g Feijão preto 90g Almôndegas de carne assada ao sugo 100g Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho com limão 40g Laranja 100g
LI3		Suco polpa de laranja 200ml Pão de milho 50g Patê de frango 30g	Suco polpa de limão 200ml Pão de aveia 50g Carne moída para pão 60g	Arroz 100g Iscas de carne e cenoura 60g Maçã 100g	Sagu de uva 150g Creme de leite 20g Melão fatiado 150g
Cálculos nutricionais:		**ENERGIA (kcal)**	**PTN(g)**	**LIP (g)**	**CHO(g)**
Média semanal:		**1.360,99**	**60,03**	**35,54**	**204,89**
	SEGUNDA-FEIRA 07/04	**TERÇA-FEIRA 08/04**	**QUARTA-FEIRA 09/04**	**QUINTA-FEIRA 10/04**	**SEXTA-FEIRA 11/04**
CM3	Suco polpa de manga 200ml Pão de leite fatiado 50g Requeijão Cremoso 15g	Chá de capim limão 190ml Pão de aveia 50g Queijo 20g Pera 100g	Leite com aroma de baunilha 190ml Bolo de cenoura sem cobertura 50g	Café com leite 190ml Pão de centeio 50g Margarina 10g	Leite com chocolate em pó 190ml Biscoito maisena 50g Maçã 100g
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Peito de frango grelhado 100g Creme de milho 50g Salada de pepino 30g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Barreado 110G Farofa de couve 30g Salada de alface com tomate 25g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Frango Assado 110g Abobrinha refogada 35g Salada de cenoura com limão 25g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Bife à milanesa 100g Batata refogada 50g Salada de repolho ao vinagrete 40g Salada de frutas 100g	Arroz Integral 100g Feijão preto 90g Fricassé de frango 110g Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Caqui 100g
LI3	Macarrão parafuso 100g Molho de frango e cenoura 50g Melão fatiado 150g	Leite com aroma de coco 190ml Cuque de farofa 60g	Batata Refogada 100g Molho de carne com vagem 50g Pera 100g	Risoto de frango e chuchu 150g Banana 120g	Suco polpa de limão 200ml Pão de leite 50g Carne moída para pão 60g
Cálculos nutricionais:		**ENERGIA (kcal)**	**PTN(g)**	**LIP (g)**	**CHO(g)**
Média semanal:		**1.373,56**	**64,15**	**37,98**	**197,57**

	SEGUNDA-FEIRA 14/04	TERÇA-FEIRA 15/04	QUARTA-FEIRA 16/04	QUINTA-FEIRA 17/04	SEXTA-FEIRA 18/04
CM3	Chá mate com suco de limão 190ml Pão de milho 50g Requeijão cremoso 15g	Vitamina de banana 180ml Chineque de goiabada 60g	Iogurte de morango 180ml Biscoito rosquinha 50g Maçã 100g	Leite com chocolate em pó 190ml Pão de leite 50g Manteiga 10g	**FERIADO**
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Strgonofe de carne 110g Batata salsa sauté 40g Salada de repolho verde com repolho roxo 50g Pera 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Peito de frango a milanesa 100g Abobrinha refogada 35g Salada de acelga com limão 30g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Almôndegas de frango assada ao sugo 100g Macarrão alho e óleo 80g Salada de chuchu com cenoura 35g Sagu 100g	Arroz com cenoura 110g Feijão carioca 90g Bife com molho 100g Farofa de espinafre 30g Salada de pepino com tomate 45g Salada de frutas 100g	
LI3	Polenta 100g Molho de frango com abobrinha 50g Banana 120g	Suco polpa de laranja 200ml Pão de aveia 50g Carne moída refogada para pão 60g	Suco polpa de manga 200ml Pão de hambúrguer 75g Hambúrguer de carne assado 42g Queijo 10g/Tomate (rodela) 15g	Batata refogada 100g Molho de carne e abóbora 50g Caqui 100g	
Cálculos nutricionais:		**ENERGIA (kcal)**	**PTN(g)**	**LIP (g)**	**CHO(g)**
Média semanal:		**1.445,90**	**66,49**	**32,45**	**225,20**
	SEGUNDA-FEIRA 21/04	**TERÇA-FEIRA 22/04**	**QUARTA-FEIRA 23/04**	**QUINTA-FEIRA 24/04**	**SEXTA-FEIRA 25/04**
CM3	**FERIADO**	Café com leite 190ml Pão de centeio 50g Requeijão cremoso 15g	Vitamina de polpa de morango 180ml Biscoito cream creaker 50g	Leite com aroma de coco 190 ml Bolo de fubá 50g	Suco polpa de goiaba 200ml Pão de abóbora 50g Queijo 20g
Almoço A3		Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Picadinho de carne 100g Purê de batata 40g Salada de repolho 40g Caqui 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Frango assado 110g Cenoura refogada 30g Salada de pepino 30g Creme de manga 90g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Carne de panela com ervas 100g Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Frango ao molho 110g Quirera 90g Salada de vagem com tomate 40g Kiwi 80g
LI3		Macarrão parafuso 100g Molho de carne e abobrinha 50g Pera 100g	Suco polpa de acerola 200ml Pão integral 50g Frango para pão com tomate 60g	Risoto de frango e chuchu 150g Maçã 100g	Iogurte de morango 180ml Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g
Cálculos nutricionais:		**ENERGIA (kcal)**	**PTN(g)**	**LIP (g)**	**CHO(g)**
Média semanal:		**1.363,54**	**67,96**	**36,46**	**193,31**

	SEGUNDA-FEIRA 28/04	TERÇA-FEIRA 29/04	QUARTA-FEIRA 30/04		
CM3	Café com leite 190ml Pão de aveia 50g Manteiga 10g	Chá de hortelã 190ml Pão de abóbora 50g Queijo 20g Caqui 100g	Leite com chocolate em pó 190ml Bolo de laranja 50g		
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Carne moída refogada com tomate e cheiro verde 100g Macarrão alho e óleo 80g Salada de tomate 60g Melancia 150g	Arroz Integral 100g Feijão preto 90g Almôndegas de carne ao sugo 100g Polenta cremosa 90g Salada de cenoura 25g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Peito de frango grelhado 100g Abobrinha refogada 35g Salada de beterraba 50g Kiwi 80g		
LI3	Arroz 100g Iscas de frango e cenoura 60g Banana 120g	Canjica 200g Maçã 100g	Suco polpa de laranja 200ml Pão de leite 50g Iscas de carne refogadas 50g		
Cálculos nutricionais:		**ENERGIA (kcal)**	**PTN(g)**	**LIP (g)**	**CHO(g)**
Média semanal:		**1.476,44**	**69,25**	**33,51**	**228,09**

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 logística/ gerência de alimentação/ cardápios/ cardápios escolas

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