



ESTE CARDÁPIO DEVE SER ISENTO DE TRACOS DE GLÚTEN!

ESTE CARDÁPIO DEVE SER ISENTO DE TRAÇOS DE GLÚTEN:					
		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, GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G	LEITE DE SOJA 190ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	SUCO POLPA DE MORANGO 200ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G REQUEijÃO DE SOJA 15G
Almoço A3		MAMÃO FATIADO 85G ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G	BANANA 120G ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO PRETO 90G
		PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G	FRANGO AO MOLHO 110G	BIFE GRELHADO 100G	ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G
		ABÓBORA REFOGADA 30G SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE 20G MELÃO 150G	POLENTA CREMOSA 90G (SEM TRAÇOS DE GLÚTEN) SALADA DE BETERRABA 50G MELANCIA 150G	BATATA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G SALADA DE ALFACE 15G SALADA DE FRUTAS 100G	FAROFA DE CENOURA COM ESPINAFRE SEM GLÚTEN 30G SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G LARANJA 100G
	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 FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G REQUEijÃO DE SOJA 15G	CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G REQUEijÃO DE SOJA 15G PERA 100G	LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G	CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G MAÇÃ 100G
Almoço A3	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G BARREADO (DIETA) 110G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G FRANGO ASSADO 110G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G BIFE GRELHADO 100G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO PRETO 90G ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G
	CENOURA REFOGADA 30G SALADA DE PEPINO 30G LARANJA 100G	FAROFA DE COUVE SEM TRAÇOS DE GLÚTEN 30G SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G MELANCIA 150G	ABOBRINHA REFOGADA 35G SALADA DE CENOURA COM LIMÃO 25G LARANJA 100G	BATATA REFOGADA 50G SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G SALADA DE FRUTAS 100G	BATATA DOCE ASSADA 50G SALADA DE BETERRABA 50G CAQUI 100G

	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 FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180ML BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G MAÇÃ 100G	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	FERIADO
Almoço A3	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G BATATA SALSA REFOGADA 55G SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 50G PERA 100G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G ABOBRINHA REFOGADA 35G SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G MELANCIA 150G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E SEM OVO 100G MACARRÃO SEM GLÚTEN 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 CENOURA COM ESPINAFRE SEM GLÚTEN 30G SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G SALADA DE FRUTAS 100G	
	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 DE SOJA 190ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G	LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML BOLO DE COCO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G	SUCO POLPA DE GOIABA 200ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Almoço A3		ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G PICADINHO DE CARNE 100G BATATA REFOGADA 50G 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 COM LEITE DE SOJA 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 (SEM TRAÇOS DE GLÚTEN) SALADA DE VAGEM COM TOMATE 40G KIWI 80G

	SEGUNDA-FEIRA 28/04	TERÇA-FEIRA 29/04	QUARTA-FEIRA 30/04	
CM3	CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	CHÁ DE HORTELÃ 190ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G CAQUI 100G	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G	
Almoço A3	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G MACARRÃO SEM GLÚTEN ALHO E ÓLEO 80G SALADA DE TOMATE 60G MELANCIA 150G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO PRETO 90G ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G POLENTA CREMOSA 90G (SEM TRAÇOS DE GLÚTEN) 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	

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](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.