

| <b>CARDÁPIO INTEGRAL 3 - ABRIL 2025</b>                                   |  |  |   |   |   |
|---|--|--|---|---|---|
| <b>COM FRUTAS CÍTRICAS</b>  |  |  |   |   |   |
|   |  | <b>TERÇA-FEIRA 01/04</b>   | <b>QUARTA-FEIRA 02/04</b>   | <b>QUINTA-FEIRA 03/04</b>   | <b>SEXTA-FEIRA 04/04</b>  |
| CM3   |  | Chá mate 190ml<br>Bolo de chocolate sem cobertura 50g<br><br>Mamão fatiado 85g   | Vitamina de manga 180ml<br>Biscoito de leite 50g  | Leite 190 ml<br>Flocos de milho sem açúcar 50g<br><br>Banana 120g   | Suco polpa de morango 200ml<br>Pão integral 50g<br>Queijo 20g   |
| Almoço A3   |  | <b>ABACAXI 100G</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br><br>Peito de frango à milanesa 100g<br><br>Abóbora refogada 30g<br><br><b>KIWI 100G</b>              | <b>LARANJA 100G</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br><br>Frango ao molho 110g<br><br>Polenta Cremosa 90g<br><br><b>Salada de agrião com tomate 20g</b><br><b>MELANCIA 150G</b> | <b>KIWI 100G</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br><br>Bife grelhado 100g<br><br>Batata com azeite, orégano e tomate 70g<br><br><b>Salada de alface 15g</b><br><b>Salada de frutas 100g</b> | <b>ABACAXI 100G</b><br>Arroz integral 100g<br>Feijão preto 90g<br><br>Almôndegas de carne assada ao sugo 100g<br><br>Farinha de mandioca torrada 35g<br><br><b>Salada de repolho com limão 40g</b><br><b>Laranja 100g</b>       |
| LI3   |  | Suco polpa de laranja 200ml<br>Pão de milho 50g<br>Patê de frango 30g  | Suco polpa de limão 200ml<br>Pão de aveia 50g<br>Carne moída para pão 60g   | Arroz 100g<br><br>Iscas de carne e cenoura 60g<br><br>Maçã 100g   | Sagu de uva 150g<br>Creme de leite 20g<br><br>Melão fatiado 150g  |
|   |  | <b>SEGUNDA-FEIRA 07/04</b>   | <b>TERÇA-FEIRA 08/04</b>  | <b>QUARTA-FEIRA 09/04</b>   | <b>QUINTA-FEIRA 10/04</b>   |
| CM3   |  | Suco polpa de manga 200ml<br><br>Pão de leite fatiado 50g<br><br>Requeijão Cremoso 15g   | Chá de capim limão 190ml<br><br>Pão de aveia 50g<br><br>Queijo 20g<br>Pera 100g   | Leite com aroma de baunilha 190ml<br><br>Bolo de cenoura sem cobertura 50g  | Café com leite 190ml<br><br>Pão de centeio 50g<br><br>Margarina 10g   |
| Almoço A3   |  | <b>KIWI 100G</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br><br>Peito de frango grelhado 100g<br>Creme de milho 50g<br><br>Salada de pepino 30g<br><br>Laranja 100g | <b>ABACAXI 100G</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br><br>Barreado 110G<br><br>Farofa de couve 30g<br><br><b>KIWI 100G</b>  | <b>KIWI 100G</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br><br>Frango Assado 110g<br>Abobrinha refogada 35g<br><br><b>Salada de cenoura com limão 25g</b><br><br><b>LARANJA 100G</b>                  | <b>ABACAXI 100G</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br><br>Bife à milanesa 100g<br>Batata refogada 50g<br><br><b>Salada de repolho ao vinagrete 40g</b><br><br><b>Salada de frutas 100g</b><br><br><b>Caqui 100g</b> |
| LI3   |  | Macarrão parafuso 100g<br>Molho de frango e cenoura 50g<br><br>Melão fatiado 150g  | Leite com aroma de coco 190ml<br><br>Cuque de farofa 50g  | Batata Refogada 100g<br><br>Molho de carne com vagem 50g<br><br>Pera 100g   | Risoto de frango e chuchu 150g<br><br>Banana 120g   |
| Suco polpa de limão 200ml<br>Pão de leite 50g<br>Carne moída para pão 60g |  |  |   |   |   |

|           | 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<br>Pão de milho 50g<br>Requeijão cremoso 15g  | Vitamina de banana 180ml<br>Chineque de goiabada 50g  | logurte de morango 180ml<br>Biscoito rosquinha 50g<br>Maçã 100g   | Leite com chocolate em pó 190ml<br>Pão de leite 50g<br>Manteiga 10g  |   |
| Almoço A3 | <b>ABACAXI 100G</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Strgonofe de carne 110g<br>Batata salsa sauté 40g<br>Salada de repolho verde com repolho roxo 50g<br><b>LARANJA 100G</b> | <b>ABACAXI 100G</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Peito de frango a milanesa 100g<br>Abobrinha refogada 35g<br>Salada de acelga com limão 30g<br><b>KIWI 100G</b> | <b>LARANJA 100G</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Almôndegas de frango assada ao sugo 100g<br>Macarrão alho e óleo 80g<br>Salada de chuchu com cenoura 35g<br><b>ABACAXI 100G</b> | <b>KIWI 100G</b><br>Arroz com cenoura 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Bife com molho 100g<br>Farofa de espinafre 30g<br>Salada de pepino com tomate 45g<br>Salada de frutas 100g | FERIADO   |
| LI3       | Polenta 100g<br>Molho de frango com abobrinha 50g<br>Banana 120g   | Suco polpa de laranja 200ml<br>Pão de aveia 50g<br>Carne moída refogada para pão 60g  | Suco polpa de manga 200ml<br>Pão de hambúrguer 75g<br>Hambúrguer de carne assado 42g<br>Queijo 10g/Tomate (rodelas) 15g   | Batata refogada 100g<br>Molho de carne e abóbora 50g<br>Caqui 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 190ml<br>Pão de centeio 50g<br>Requeijão cremoso 15g   | Vitamina de polpa de morango 180ml<br>Biscoito cream creaker 50g  | Leite com aroma de coco 190 ml<br>Bolo de fubá 50g   | Suco polpa de goiaba 200ml<br>Pão de abóbora 50g<br>Queijo 20g  |
| Almoço A3 |  | <b>LARANJA 100G</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Picadinho de carne 100g<br>Purê de batata 40g<br>Salada de repolho 40g<br>Caqui 100g                          | <b>KIWI 100G</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Frango assado 110g<br>Cenoura refogada 30g<br>Salada de pepino 30g<br><b>ABACAXI 100G</b>  | <b>ABACAXI 100G</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Carne de panela com ervas 100g<br>Abóbora refogada 58g<br>Salada de alface 15g<br>Laranja 100g               | <b>LARANJA 100G</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Frango ao molho 110g<br>Quirera 90g<br>Salada de vagem com tomate 40g<br>Kiwi 80g |
| LI3       |  | Macarrão parafuso 100g<br>Molho de carne e abobrinha 50g<br>Pera 100g   | Suco polpa de acerola 200ml<br>Pão integral 50g<br>Frango para pão com tomate 100g  | Risoto de frango e chuchu 150g<br>Maçã 100g  | logurte de morango 180ml<br>Flocos de milho sem açúcar 50g<br>Banana 120g   |

|                  | <b>SEGUNDA-FEIRA 28/04</b>  | <b>TERÇA-FEIRA 29/04</b>  | <b>QUARTA-FEIRA 30/04</b>  |  |
|------------------|---|---|--|--|
| <b>CM3</b>       | Café com leite 190ml<br>Pão de aveia 50g<br>Manteiga 10g  | Chá de hortelã 190ml<br>Pão de abóbora 50g<br>Queijo 20g<br>Caqui 100g  | Leite com chocolate em pó 190ml<br>Bolo de laranja 50g   |  |
| <b>Almoço A3</b> | <b>KIWI 100G</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Carne moída refogada com tomate e cheiro verde 100g<br>Macarrão alho e óleo 80g<br>Salada de tomate 60g<br><b>LARANJA 100G</b> | <b>ABACAXI 100G</b><br>Arroz Integral 100g<br>Feijão preto 90g<br>Almôndegas de carne ao sugo 100g<br>Polenta cremosa 90g<br>Salada de beterraba 50g<br>Salada de frutas 100g | <b>LARANJA 100G</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Peito de frango grelhado 100g<br>Abobrinha refogada 35g<br>Salada de beterraba 50g<br>Kiwi 80g |  |
| <b>LI3</b>       | Arroz 100g<br>Iscas de frango e cenoura 60g<br>Banana 120g  | Canjica 200g<br>Maçã 100g   | Suco polpa de laranja 200ml<br>Pão de leite 50g<br>Iscas de carne refogadas 50g  |  |

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/](http://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.