



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

Lucrecia Bakovicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

Julliana Rodrigues Dias Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 18492
Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - ABRIL 2025

DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

		TERÇA-FEIRA 01/04	QUARTA-FEIRA 02/04	QUINTA-FEIRA 03/04	SEXTA-FEIRA 04/04
CM3		CHÁ MATE DIET 190ML (0,22G CHO) BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA DIET 50G (33,35G DE CHO) MAMÃO FATIADO 85G (10,2G DE CHO)	VITAMINA DE MANGA DIET 180ML (21,14 G DE CHO) BISCOITO COOKIES INTEGRAL DIET 50G (29,97 G DE CHO)	LEITE AF 190ML (8,62G CHO) FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G (42,40G DE CHO) BANANA 120G (25,96G DE CHO)	SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML (18,75G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) QUEIJO 20G (0,61G DE CHO)
Almoço A3		ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO) PEITO DE FRANGO A MILANESA 100G (19,76G DE CHO) ABÓBORA REFOGADA 30G (1,27G DE CHO) SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE 20G (0,78G DE CHO) MELÃO 150G (11,25 G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO) FRANGO AO MOLHO 110G (1,26G DE CHO) POLENTA CREMOSA 90G (16,23 DE CHO) SALADA DE BETERRABA 50G (8,93G DE CHO) MELANCIA 150G (12,15G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO) BIFE GRELHADO 100G (0,34G DE CHO) BATATA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G (11,32 G DE CHO) SALADA DE ALFACE 15G (0,65G DE CHO) SALADA DE FRUTAS DIET 100G (15,2 G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO) ALMÔNDEGAS DE CARNE AO SUGO 100G (4,79G DE CHO) (4,79G DE CHO) FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G (35,68G DE CHO) SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G(2,19G DE CHO) LARANJA 100G (8,95G CHO)
LI3		SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML (10,50G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) (24,97G CHO) PATÊ DE FRANGO 30G (1,10G DE CHO)	SUCO POLPA DE LIMÃO DIET 200ML (3,52G DE CHO) PÃO DE AVEIA 50G (29,78G DE CHO) CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G(0,92G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) ISCAS DE CARNE COM CENOURA 60G (1,83G CHO) MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)	SAGU DE UVA DIET 150G (8,90G CHO) CREME DE LEITE DIET 20G (5,88G CHO) MELÃO FATIADO 150G (14,11G DE CHO)

	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 DIET 200ML (12,52G DE CHO) PÃO INTEGRAL FATIADO 50G (24,97G CHO) REQUEIJÃO CREMOSO 15G (1,10G DE CHO)	CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET190ML (0,16G DE CHO) PÃO DE AVEIA 50G (29,78G DE CHO) QUEIJO 20G (0,61G DE CHO) PERA 100G (11,69G CHO)	LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML (8,62G CHO) BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA DIET 50G (29,91G DE CHO)	CAFÉ COM LEITE DIET 190ML (8,72G DE CHO) PÃO DE CENTEIO 50G (24,55G DE CHO) MARGARINA 10G (0 G CHO)	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML (24,09 G DE CHO) BISCOITO ROSQUINHA 50G (22,94G DE CHO) MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (0,31G DE CHO) CREME DE MILHO 50G (10,99G DE CHO) SALADA DE PEPINO 30G (0,97G DE CHO) LARANJA 100G (8,95G CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO) BARREADO 110G (0,75G DE CHO) FAROFA DE COUVE 30G (23,64G DE CHO) SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G (0,98G DE CHO) MELANCIA 150G (12,15G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO) FRANGO ASSADO 110G (0,26G DE CHO) ABOBRINHA AF (ORGÂNICA) REFOGADA 35G (2,39G DE CHO) SALADA DE CENOURA COM LIMÃO 25G (3,5G DE CHO) LARANJA 100G (8,95G CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO) BIFE À MILANESA 100G(19,02G DE CHO) BATATA REFOGADA 50G (9,91G DE CHO) SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G (2,34G DE CHO) SALADA DE FRUTAS DIET 100G (15,2 G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO) FRICASSÊ DE FRANGO 110G (8,14 G DE CHO) BATATA DOCE ASSADA 50G (22,95G DE CHO) SALADA DE BETERRABA 50G (8,93G DE CHO) CAQUI 100G (19,33G CHO)
LI3	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (30,20G DE CHO) MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G (2,81G DE CHO) MELÃO FATIADO 150G (14,11G DE CHO)	LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML (9,37G DE CHO) CUQUE DE FAROFA DIET 60G (23,51G DE CHO)	BATATA REFOGADA 100G (9,91G DE CHO) MOLHO DE CARNE E VAGEM 50G (1,81G DE CHO) PERA 100G (11,69G CHO)	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO COM ABOBRINHA 150G (25,44G DE CHO) BANANA 120G (25,96G DE CHO) (25,96G DE CHO)	SUCO POLPA DE LIMÃO DIET 200ML (3,52G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G(0,92G DE CHO)

	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 DIET 190ML (0,54G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) (24,97G CHO) REQUEIJÃO CREMOSO 15G (1,10G DE CHO)	VITAMINA DE BANANA DIET 180ML (27,82 G DE CHO) CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G (34,27G DE CHO)	IOGURTE DE MORANGO DIET 180ML (12 G DE CHO) BISCOITO ROSQUINHA 50G (22,94G DE CHO) MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML (24,09 G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) MANTEIGA 10G (0G DE CHO)	FERIADO
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO) STROGONOFF DE CARNE 110G (7,18G DE CHO) BATATA SALSA SAUTÉ 40G(12,02G DE CHO) SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G (2,81G DE CHO) PERA 100G (11,69G CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO) PEITO DE FRANGO A MILANESA 100G (19,76G DE CHO) ABOBRINHA AF (ORGÂNICA) REFOGADA 35G (2,39G DE CHO) SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G (1,94G DE CHO) MELANCIA 150G (12,15G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO) ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADA AO SUGO 100G (4,79G DE CHO) CENOURA REFOGADA 30G (4,03G DE CHO) SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 35G (2,15G DE CHO) SAGU DE UVA DIET 100G (5,93G CHO)	ARROZ INTEGRAL COM CENOURA 100G (35,56G DE CHO) FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO) BIFE COM MOLHO 100G (1,81G DE CHO) FAROFA DE ESPINAFRE 30G (26,73G DE CHO) SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G (1,33G DE CHO) SALADA DE FRUTAS DIET 100G (15,2 G DE CHO)	
LI3	POLENTA 100G (25,63G CHO) MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA 50G (4,78G DE CHO) BANANA 120G (25,96G DE CHO) (25,96G DE CHO)	SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML (10,50G DE CHO) PÃO DE AVEIA 50G (29,78G DE CHO) CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G(0,92G DE CHO)	SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML (12,52G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO 42G (1,76G DE CHO) QUEIJO 20G (0,61G DE CHO)/TOMATE (RODELA) 15G(0,47G DE CHO)	BATATA REFOGADA 100G (9,91G DE CHO) MOLHO DE CARNE E ABÓBORA 50G (2,6G DE CHO) CAQUI 100G (19,33G CHO)	

	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 DIET 190ML (8,72G DE CHO)	VITAMINA DE POLPA DE MORANGO DIET 180ML (14,3G DE CHO)	LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML (9,37G DE CHO)	SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML (13,00G DE CHO)
		PÃO DE CENTEIO 50G (24,55G DE CHO)	BISCOITO CREAM CRACKER 50G (34,37G DE CHO)	BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA E CANELA DIET 50G (30,19G DE CHO)	PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO)
		REQUEIJÃO CREMOSO 15G (1,10G DE CHO)			QUEIJO 20G (0,61G DE CHO)
Almoço A3		ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO)
		FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO)	FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO)	FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO)	FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO)
		PICADINHO DE CARNE 100G (2,01G DE CHO)	FRANGO ASSADO 110G (0,26G DE CHO)	CARNE DE PANELA COM ERVAS 100G (1,52G DE CHO)	FRANGO AO MOLHO 110G (1,26G DE CHO)
		PURÊ DE BATATA 40G (63,67 G DE CHO)	CENOURA REFOGADA 30G (4,03G DE CHO)	ABÓBORA REFOGADA 30G (1,27G DE CHO)	QUIRERA 90G (25,02G DE CHO)
		SALADA DE REPOLHO 40G(1,80G DE CHO)	SALADA DE PEPINO 30G (0,97G DE CHO)	SALADA DE ALFACE 15G (0,65G DE CHO)	SALADA DE VAGEM COM TOMATE 40G (1,72G DE CHO)
		CAQUI 100G (19,33G CHO)	CREME DE MANGA DIET 90G (15,42G DE CHO)	LARANJA 100G (8,95G CHO)	KIWI 80G (17,56G DE CHO)
LI3		MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (30,20G DE CHO)	SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML (5,54G DE CHO)	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO COM BRÓCOLIS 150G (25,22G DE CHO)	IOGURTE DE MORANGO DIET 180ML (12 G DE CHO)
		MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA 50G (1,85G DE CHO)	PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO)	MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)	FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G (42,40G DE CHO)
		PERA 100G (11,69G CHO)	FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G(1,26G DE CHO)		BANANA 120G (25,96G DE CHO)

	SEGUNDA-FEIRA 28/04	TERÇA-FEIRA 29/04	QUARTA-FEIRA 30/04	
CM3	CAFÉ COM LEITE DIET 190ML (8,72G DE CHO) PÃO DE AVEIA 50G (29,78G DE CHO) MANTEIGA 10G (0G DE CHO)	CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ML (0,01G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) QUEIJO 20G (0,61G DE CHO) CAQUI 100G (19,33G CHO)	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML (24,09 G DE CHO) BOLO DE LARANJA DIET 50G(25,24G DE CHO)	
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G (1,05G DE CHO) FAROFA DE ESPINAFRE 30G (26,73G DE CHO) SALADA DE TOMATE 60G (2,08G DE CHO) MELANCIA 150G (12,15G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO PRETO 90G (14,9G DE CHO) ALMÔNDEGAS DE CARNE AO SUGO 100G (4,79G DE CHO) POLENTA CREMOSA 90G (16,23 DE CHO) SALADA DE CENOURA 25G (3,5G DE CHO) SALADA DE FRUTAS DIET 100G (15,2 G DE CHO)	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) FEIJÃO CARIOCA 90G (15,51G DE CHO) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (0,31G DE CHO) ABOBRINHA AF (ORGÂNICA) REFOGADA 35G (2,39G DE CHO) SALADA DE BETERRABA 50G (8,93G DE CHO) KIWI 80G (17,56G DE CHO)	
LI3	ARROZ INTEGRAL 100G (34,26G DE CHO) ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G (2,30G DE CHO) BANANA 120G (25,96G DE CHO)	CANJICA DIET 200G (39,82G DE CHO) MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)	SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML (10,50G DE CHO) PÃO INTEGRAL 50G (24,97G CHO) ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (1,13G DE CHO)	

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.