

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - ABRIL 2025
DIABÉTICO, HIPOLIPÍDICA



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

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

Juliana R. D. Guedes
Juliana Rodrigues Dias Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

		TERÇA-FEIRA 01/04	QUARTA-FEIRA 02/04	QUINTA-FEIRA 03/04	SEXTA-FEIRA 04/04
CM3		CHÁ MATE DIET 190ML BOLO DE MAÇA AVEIA E CANELA DIET 50G Mamão fatiado 85g	VITAMINA DE MANGA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML BISCOITO DOCE DIET 50G	LEITE DESNATADO 190ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Banana 120g	SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML Pão integral 50g REQUEIJÃO LIGHT 15G
Almoço A3		ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) 100G PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) ABÓBORA REFOGADA 58G (DIETA) Salada de agrião com tomate 20g Melão 150g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 100G (DIETA) FRANGO AO MOLHO 110G (DIETA) POLENTA CREMOSA 90G (DIETA) Salada de beterraba 50g Melancia 150g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 100G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) BATATA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G (DIETA) Salada de alface 15g Salada de frutas 100g	Arroz integral 100g FEIJÃO PRETO (DIETA) 100G ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G (DIETA) FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G (DIETA) Salada de repolho com limão 40g Laranja 100g
LI3		SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML PÃO INTEGRAL FATIADO 50G PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO LIGHT 30G	SUCO POLPA DE LIMÃO DIET 200ML Pão de aveia 50g CARNE MOÍDA PARA PÃO 50G (DIETA)	ARROZ 100G (DIETA) ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G (DIETA) Maçã 100g	SAGU DE UVA DIET 150G CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G Melão fatiado 150g

	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 PÃO INTEGRAL 50G RREQUEIJÃO LIGHT 15G	CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML Pão de aveia 50g REQUEIJÃO LIGHT 15G Pera 100g	LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA DIET 50G	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML PÃO INTEGRAL 50G MARGARINA LIGHT 10G	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET COM LEITE DESNATADO BISCOITO DOCE DIET 50G Maçã 100g
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) 100G PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) CREME DE MILHO 50G (DIETA) Salada de pepino 30g Laranja 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 100G (DIETA) BARREADO 110G (DIETA) FAROFA DE COUVE 30G (DIETA) Salada de alface com tomate 25g Melancia 150g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) 100G FRANGO ASSADO 110G (DIETA) ABOBRINHA REFOGADA 35G (DIETA) Salada de cenoura com limão 25g Laranja 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 100G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) (DIETA) BATATA REFOGADA 100G (DIETA) Salada de repolho ao vinagre 40g Salada de frutas 100g	Arroz Integral 100g FEIJÃO PRETO (DIETA) 100G FRICASSÉ DE FRANGO 110G (DIETA) BATATA DOCE ASSADA 50G (DIETA) Salada de beterraba 50g Caqui 100g
LI3	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA) MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G (DIETA) Melão fatiado 150g	LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA DIET 50G	BATATA REFOGADA 100G (DIETA) 100g MOLHO DE CARNE COM VAGEM 50G (DIETA) Pera 100g	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E CHUCHU 150G (DIETA) Banana 120g	SUCO POLPA DE LIMÃO DIET 200ML PÃO INTEGRAL 50G CARNE MOÍDA PARA PÃO 50G (DIETA)

	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 PÃO INTEGRAL FATIADO 50G RREQUEIJÃO LIGHT 15G	VITAMINA DE BANANA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML BOLO DE MAÇA AVEIA E CANELA DIET 50G	IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180M BISCOITO DOCE DIET 50G Maça 100g	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET COM LEITE DESNATADO 190ML PÃO INTEGRAL 50G MARGARINA LIGHT 10G	FERIADO
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 100G (DIETA) STROGONOFF DE CARNE 100G (DIETA) BATATA SALSA COZIDA 40g Salada de repolho verde com repolho roxo 50g Pera 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) 100G PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) ABOBRINHA REFOGADA 35G (DIETA) Salada de acelga com limão 30g Melancia 150g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) 100G ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G (DIETA) MACARRÃO ALHO E ÓLEO 80G (DIETA) Salada de chuchu com cenoura 35g Sagu 100g	ARROZ INTEGRAL COM CENOURA 110G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 100G (DIETA) BIFE COM MOLHO 100G (DIETA) FAROFa DE ESPINAFRE 30G (DIETA) Salada de pepino com tomate 45g Salada de frutas 100g	
LI3	POLENTA 100G (DIETA) MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA 50G (DIETA) Banana 120g	SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML Pão de aveia 50g CARNE MOÍDA PARA PÃO 50G (DIETA)	SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML PÃO INTEGRAL 50G CARNE MOÍDA PARA PÃO 50G (DIETA) REQUEIJÃO LIGHT 15G/Tomate (rodela) 15g	BATATA REFOGADA 100G (DIETA) 100g MOLHO DE CARNE E ABÓBORA 50G (DIETA) Cajú 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 DESNATADO DIET 190ML PÃO INTEGRAL 50G RREQUEIJÃO LIGHT 15G	VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML BISCOITO SALGADO INTEGRAL 50G	LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML BOLO DE FUBÁ DIET 50G	SUCO POLPA DSE GOIABA DIET 200ML PÃO INTEGRAL 50G REQUEIJÃO LIGHT 15G
Almoço A3		ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 100G (DIETA) PICADINHO DE CARNE 100G (DIETA) PURÊ DE BATATA 40G (DIETA) Salada de repolho 40g Caqui 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) 100G FRANGO ASSADO 110G (DIETA) CENOURA REFOGADA 30G (DIETA) Salada de pepino 30g CREME DE MANGA DIET 90G	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 100G (DIETA) CARNE DE PANELAS COM ERVAS 100G (DIETA) ABÓBORA REFOGADA 58G (DIETA) Salada de alface 15g Laranja 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) 100G FRANGO AO MOLHO 110G (DIETA) QUIRERA 90G (DIETA) Salada de vagem com tomate 40g Kiwi 80g
LI3		MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA) MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA 50G (DIETA) Pera 100g	SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML Pão integral 50g FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G (DIETA)	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E CHUCHU 150G (DIETA) Maça 100g	IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180M FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Banana 120g

	SEGUNDA-FEIRA 28/04	TERÇA-FEIRA 29/04	QUARTA-FEIRA 30/04	
CM3	CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML Pão de aveia 50g MARGARINA LIGHT 10G	CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ML PÃO INTEGRAL 50G REQUEIJÃO LIGHT 15G Caqui 100g	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET COM LEITE DESNATADO 190ML BOLO DE LARANJA DIET 50G	
Almoço A3	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) 100G CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G (DIETA) MACARRÃO ALHO E ÓLEO 80G (DIETA) Salada de tomate 60g Melancia 150g	Arroz Integral 100g FEIJÃO PRETO (DIETA) 100G ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G (DIETA) POLENTA CREMOSA 90G (DIETA) Salada de beterraba 50g Salada de frutas 100g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 100G (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) ABOBRINHA REFOGADA 35G (DIETA) Salada de beterraba 50g Kiwi 80g	
LI3	ARROZ 100G (DIETA) ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G (DIETA) Banana 120g	CANJICA DIET COM LEITE DESNATADO 200G Maçã 100g	SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML PÃO INTEGRAL 50G ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (DIETA)	

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-logistica/gerencia-de-alimentacao/cardapios/cardapios-escolas
Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelos ramais 3093 e 3658.