

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - ABRIL 2025**  
**HIPOLIPÍDICA, RICA EM FIBRAS**



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

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

*Juliana R. D. 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 190ml Bolo de chocolate sem cobertura 50g Mamão fatiado 85g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML BISCOITO DOCE INTEGRAL 50G	LEITE DESNATADO 190 ML Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	Suco polpa de morango 200ml Pão integral 50g REQUEIJÃO CREMOSO LIGHT 15G
Almoço A3		ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA) (DIETA) ABÓBORA REFOGADA 30G (DIETA) Salada de agrião com tomate 20g Melão 150g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) FRANGO AO MOLHO 110G (DIETA) POLENTA CREMOSA 90G (DIETA) Salada de beterraba 50g Melancia 150g	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA) BIFE GRELHADO 100G (DIETA) BATATA REFOGADA 70G (DIETA) Salada de alface 15g SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) FEIJÃO PRETO 90G (DIETA) ALMÔNDegas DE CARNE ASSADA AO SUGO 100G (DIETA) Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho com limão 40g Laranja 100g
LI3		Suco polpa de laranja 200ml PÃO INTEGRAL 50G PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO CREMOSO LIGHT 30G	Suco polpa de limão 200ml Pão de aveia 50g CARNE MOIDA PARA PÃO 60G (DIETA)	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA) ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G (DIETA) Maçã 100g	Sagu de uva 150g CREME DE LEITE DESNATADO 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	<p>Suco polpa de manga 200ml</p> <p><b>PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</b></p> <p><b>REQUEIJÃO CREMOSO LIGHT 15G</b></p>	<p>Chá de capim limão 190ml</p> <p>Pão de aveia 50g</p> <p><b>MARGARINA LIGHT 10G</b> Pera 100g</p>	<p><b>LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190M</b></p> <p>Bolo de cenoura sem cobertura 50g</p>	<p><b>CAFÉ COM LEITE DESNATADO 190ML</b></p> <p>Pão de centeio 50g</p> <p><b>MARGARINA LIGHT 10G</b></p>	<p><b>LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b></p> <p><b>BISCOITO DOCE INTEGRAL 50G</b></p> <p>Maçã 100g</p>
Almoço A3	<p><b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b></p> <p><b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b></p> <p><b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)</b></p> <p><b>CREME DE MILHO 50G (DIETA)</b></p> <p>Salada de pepino 30g</p> <p>Laranja 100g</p>	<p><b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b></p> <p><b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b></p> <p><b>BARREADO 110G (DIETA)</b></p> <p><b>FAROFA DE COUVE 30G (DIETA)</b></p> <p>Salada de alface com tomate 25g</p> <p>Melancia 150g</p>	<p><b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b></p> <p><b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b></p> <p><b>FRANGO ASSADO 110G (DIETA)</b></p> <p><b>ABOBRINHA REFOGADA 35G (DIETA)</b></p> <p>Salada de cenoura com limão 25g</p> <p>Laranja 100g</p>	<p><b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b></p> <p><b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b></p> <p><b>BIFE ACEBOLADO 100G (DIETA)</b></p> <p><b>BATATA REFOGADA 70G (DIETA)</b></p> <p>Salada de repolho ao vinagrete 40g</p> <p><b>SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G</b></p>	<p><b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b></p> <p><b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b></p> <p><b>FRICASSÉ DE FRANGO 110G (DIETA)</b></p> <p><b>BATATA DOCE ASSADA 50G (DIETA)</b></p> <p>Salada de beterraba 50g</p> <p>Caqui 100g</p>
LI3	<p><b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G (DIETA)</b></p> <p><b>MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G (DIETA)</b></p> <p>Melão fatiado 150g</p>	<p><b>LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190M</b></p> <p>Cuque de farofa 50g</p>	<p><b>BATATA REFOGADA 100G (DIETA)</b></p> <p><b>MOLHO DE CARNE COM VAGEM 50G (DIETA)</b></p> <p>Pera 100g</p>	<p><b>RISOTO DE FRANGO E CHUCHU 150G (DIETA)</b></p> <p>Banana 120g</p>	<p>Suco polpa de limão 200ml</p> <p><b>PÃO DE CENTEIO 50G</b></p> <p><b>CARNE MOIDA PARA PÃO 60G (DIETA)</b></p>

	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  <b>PÃO INTEGRAL 50G</b> <b>REQUEIJÃO CREMOSO LIGHT 15G</b>	<b>VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 180ML</b>  Chineque de goiabada 50g	<b>IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180ML</b>  <b>BISCOITO DOCE INTEGRAL 50G</b>  Maçã 100g	<b>LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b>  <b>PÃO DE CENTEIO 50G</b> <b>MARGARINA LIGHT 10G</b>	FERIADO
Almoço A3	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b>  <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b>  <b>STROGONOFÉ DE CARNE 110G (DIETA)</b>  <b>BATATA SALSA COZIDA 40G</b>  Salada de repolho verde com repolho roxo 50g  Pera 100g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b>  <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b>  <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)</b>  <b>ABOBRINHA REFOGADA 35G (DIETA)</b>  Salada de acelga com limão 30g  Melancia 150g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b>  <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b>  <b>ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADA AO SUGO 100G (DIETA)</b> <b>MACARRÃO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G (DIETA)</b>  Salada de chuchu com cenoura 35g  Sagu 100g	<b>ARROZ INTEGRAL COM CENOURA 110G (DIETA)</b>  <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b>  <b>BIFE COM MOLHO 100G (DIETA)</b>  <b>FAROFA DE ESPINAFRE 30G (DIETA)</b>  Salada de pepino com tomate 45g <b>SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G</b>	
LI3	<b>POLENTA 100G (DIETA)</b>  <b>MOLHO DE FRANGO COM ABOBRINHA 50G (DIETA)</b>  Banana 120g	Suco polpa de laranja 200ml  Pão de aveia 50g  <b>CARNE MOIDA PARA PÃO 60G (DIETA)</b>	Suco polpa de manga 200ml  <b>PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</b>  <b>HAMBÚRGUER DE CARNE ASSADO 42G (DIETA)</b> <b>REQUEIJÃO CREMOSO LIGHT/Tomate (rodela) 15g</b>	<b>BATATA REFOGADA 100G (DIETA)</b>  <b>MOLHO DE CARNE E ABÓBORA 50G (DIETA)</b>  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 DESNATADO 190ML Pão de centeio 50g REQUEIJÃO CREMOSO LIGHT 15G	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML BISCOITO SALGADO INTEGRAL 50G	LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190M Bolo de fubá 50g	Suco polpa de goiaba 200ml PÃO INTEGRAL FATIADO 50G REQUEIJÃO CREMOSO LIGHT 15G
Almoço A3		ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)	ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)
		FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)	FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)	FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)	FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)
		PICADINHO DE CARNE 100G (DIETA)	FRANGO ASSADO 110G (DIETA)	CARNE DE PANELA COM ERVAS 100G (DIETA)	FRANGO AO MOLHO 110G (DIETA)
		PURÊ DE BATATA 40G (DIETA)	CENOURA REFOGADA 30G (DIETA)	ABÓBORA REFOGADA 58G (DIETA)	QUIRERA 90G (DIETA)
		Salada de repolho 40g Caqui 100g	Salada de pepino 30g CREME DE MANGA COM LEITE DESNATADO 90G	Salada de alface 15g Laranja 100g	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 200ml Pão integral 50g FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G (DIETA)	RISOTO DE FRANGO E CHUCHU 150G (DIETA) Maçã 100g	IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180ML Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g

	SEGUNDA-FEIRA 28/04	TERÇA-FEIRA 29/04	QUARTA-FEIRA 30/04	
CM3	<b>CAFÉ COM LEITE DESNATADO 190ML</b> Pão de aveia 50g <b>MARGARINA LIGHT 10G</b>	Chá de hortelã 190ml <b>PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</b> <b>REQUEIJÃO CREMOSO LIGHT 15G</b> Caqui 100g	<b>LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> Bolo de laranja 50g	
Almoço A3	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G (DIETA)</b> <b>MACARRÃO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G (DIETA)</b> Salada de tomate 60g Melancia 150g	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO PRETO 90G (DIETA)</b> <b>ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADA AO SUGO 100G (DIETA)</b> <b>POLENTA CREMOSA 90G (DIETA)</b> Salada de beterraba 50g <b>SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G</b>	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>FEIJÃO CARIOCA 90G (DIETA)</b> <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G (DIETA)</b> <b>ABOBRINHA REFOGADA 35G (DIETA)</b> Salada de beterraba 50g Kiwi 80g	
LI3	<b>ARROZ INTEGRAL 100G (DIETA)</b> <b>ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G (DIETA)</b> Banana 120g	<b>CANJICA COM LEITE DESNATADO 200G</b> Maça 100g	Suco polpa de laranja 200ml <b>PÃO DE CENTEIO 50G</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G (DIETA)</b>	

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/ 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.