

**CARDAPIO INTEGRAL 3 - ABRIL 2025**



*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

**SEM BANANA**

|                  |                                                                                                                                          | <b>TERÇA-FEIRA 01/04</b>                                                                                                                          | <b>QUARTA-FEIRA 02/04</b>                                                                                                                    | <b>QUINTA-FEIRA 03/04</b>                                                                                                                                 | <b>SEXTA-FEIRA 04/04</b>                                                                                                                                                 |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CM3</b>       |                                                                                                                                          | 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><b>MANGA PICADA 100G</b>                                                                            | Suco polpa de morango 200ml<br>Pão integral 50g<br>Queijo 20g                                                                                                            |
| <b>Almoço A3</b> |                                                                                                                                          | Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Peito de frango à milanesa 100g<br>Abóbora refogada 30g<br>Salada de agrião com tomate 20g<br>Melão 150g | Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Frango ao molho 110g<br>Polenta Cremosa 90g<br>Salada de beterraba 50g<br>Melancia 150g           | Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Bife grelhado 100g<br>Batata com azeite, orégano e tomate 70g<br>Salada de alface 15g<br>Salada de frutas 100g | Arroz integral 100g<br>Feijão preto 90g<br>Almôndegas de carne assada ao sugo 100g<br>Farinha de mandioca torrada 35g<br>Salada de repolho com limão 40g<br>Laranja 100g |
| <b>LI3</b>       |                                                                                                                                          | 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>Isclas de carne e cenoura 60g<br><br>Maça 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>                                                                                                                                 | <b>SEXTA-FEIRA 11/04</b>                                                                                                                                                 |
| <b>CM3</b>       | Suco polpa de manga 200ml<br>Pão de leite fatiado 50g<br>Requeijão Cremoso 15g                                                           | Chá de capim limão 190ml<br>Pão de aveia 50g<br>Queijo 20g<br>Pera 100g                                                                           | Leite com aroma de baunilha 190ml<br>Bolo de cenoura sem cobertura 50g                                                                       | Café com leite 190ml<br>Pão de centeio 50g<br>Margarina 10g                                                                                               | Leite com chocolate em pó 190ml<br>Biscoito maisena 50g<br>Maça 100g                                                                                                     |
| <b>Almoço A3</b> | Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Peito de frango grelhado 100g<br><br>Creme de milho 50g<br>Salada de pepino 30g<br>Laranja 100g | Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Barreado 110G<br><br>Farofa de couve 30g<br>Salada de alface com tomate 25g<br>Melancia 150g           | Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Frango Assado 110g<br><br>Abobrinha refogada 35g<br>Salada de cenoura com limão 25g<br>Laranja 100g | Arroz branco 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Bife à milanesa 100g<br><br>Batata refogada 50g<br>Salada de repolho ao vinagrete 40g<br>Salada de frutas 100g | Arroz Integral 100g<br>Feijão preto 90g<br>Fricassé de frango 110g<br><br>Batata doce assada 50g<br>Salada de beterraba 50g<br>Caqui 100g                                |
| <b>LI3</b>       | Macarrão parafuso 100g<br>Molho de frango e cenoura 50g<br>Melão fatiado 150g                                                            | Leite com aroma de coco 190ml<br>Cuque de farofa 50g                                                                                              | Batata Refogada 100g<br>Molho de carne com vagem 50g<br>Pera 100g                                                                            | Risoto de frango e chuchu 150g<br><b>MANGA PICADA 100G</b>                                                                                                | 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 POLPA DE MORANGO 180ml<br>Chineque de goiabada 50g                                                                                        | logurte de morango 180ml<br>Biscoito rosquinha 50g<br><br>Maçã 100g                                                                                            | Leite com chocolate em pó 190ml<br>Pão de leite 50g<br>Manteiga 10g                                                                                        | FERIADO                                                                                                                    |
| Almoço A3 | 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>Pera 100g | Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Peito de frango a milanese 100g<br>Abobrinha refogada 35g<br>Salada de acelga com limão 30g<br>Melancia 150g | Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Almôndegas de frango assada ao suco 100g<br>Macarrão alho e óleo 80g<br>Salada de chuchu com cenoura 35g<br>Sagu 100g | 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 |                                                                                                                            |
| LI3       | Polenta 100g<br>Molho de frango com abobrinha 50g<br><b>MANGA PICADA 100G</b>                                                                             | 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 (rodela) 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 |                                                                                                                                                           | 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                       | Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Frango assado 110g<br>Cenoura refogada 30g<br>Salada de pepino 30g<br>Creme de manga 90g                              | 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                  | 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 para fuso 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 60g                                                                              | Risoto de frango e chuchu 150g<br>Maçã 100g                                                                                                                | logurte de morango 180ml<br>Flocos de milho sem açúcar 50g<br><b>MANGA PICADA 100G</b>                                     |

|                  | SEGUNDA-FEIRA 28/04                                                                                                                                                  | TERÇA-FEIRA 29/04                                                                                                                                    | QUARTA-FEIRA 30/04                                                                                                                        |  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <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> | Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Carne moída refogada com tomate e<br>cheiro verde 100g<br>Macarrão alho e óleo 80g<br>Salada de tomate 60g<br>Melancia 150g | Arroz Integral 100g<br>Feijão preto 90g<br>Almôndegas de carne ao sugo 100g<br>Polenta cremosa 90g<br>Salada de cenoura 25g<br>Salada de frutas 100g | 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>Isclas de frango e cenoura 60g<br><b>MANGA PICADA 100G</b>                                                                                             | Canjica 200g<br><br>Maçã 100g                                                                                                                        | Suco polpa de laranja 200ml<br>Pão de leite 50g<br>Isclas 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/secretaria/departamento-de-logistica/gerencia-de-alimentacao/cardapios/cardapios-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.