



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

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

Júlia R. de Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - ABRIL 2025
SEM LEITE E GLÚTEN**

ESTE CARDÁPIO DEVE SER ISENTO DE TRAÇOS DE GLÚTEN!

		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, GLÚTEN E LEITE 50G	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN E LEITE 50G	LEITE DE SOJA 190ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	SUCO POLPA DE MORANGO 200ML PÃO INTEGRAL SEM GLÚTEN E LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Almoço A3		MAMÃO FATIADO 85G ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G ABÓBORA REFOGADA 30G SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE 20G MELÃO 150G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G FRANGO AO MOLHO 110G POLENTA CREMOSA 90G (SEM TRAÇOS DE GLÚTEN) SALADA DE BETERRABA 50G MELANCIA 150G	BANANA 120G ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G BIFE GRELHADO 100G BATATA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G SALADA DE ALFACE 15G SALADA DE FRUTAS 100G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO PRETO 90G ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G FAROFA DE CENOURA COM ESPINAFRE SEM GLÚTEN 30G SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G LARANJA 100G
LI3		SUCO POLPA DE LARANJA 200ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	SUCO POLPA DE LIMÃO 200ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	ARROZ 100G ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G MAÇÃ 100G	SAGU DE UVA 150G CREME DE LEITE DE SOJA 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 200ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G	CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G PERA 100G	LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA, SEM GLÚTEN E LEITE 50G	CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML PÃO INTEGRAL SEM GLÚTEN E LEITE 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN E LEITE 50G MAÇÃ 100G
Almoço A3	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G CENOURA REFOGADA 30G SALADA DE PEPINO 30G LARANJA 100G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G BARREADO (DIETA) 110G FAROFA DE COUVE SEM TRAÇOS DE GLÚTEN 30G SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G MELANCIA 150G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G FRANGO ASSADO 110G ABOBRINHA REFOGADA 35G SALADA DE CENOURA COM LIMÃO 25G LARANJA 100G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G BIFE GRELHADO 100G BATATA REFOGADA 50G SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G SALADA DE FRUTAS 100G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO PRETO 90G ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G BATATA DOCE ASSADA 50G SALADA DE BETERRABA 50G CAQUI 100G
LI3	MACARRÃO PARAFUSO SEM GLÚTEN 100G MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G MELÃO FATIADO 150G	LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML CUQUE DE FAROFA SEM GLÚTEN E LEITE 60G	BATATA REFOGADA 100G MOLHO DE CARNE COM VAGEM 50G PERA 100G	RISOTO DE FRANGO E CHUCHU 150G BANANA 120G	SUCO POLPA DE LIMÃO 200ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G 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 PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML CHINEQUE D GOIABADA SEM GLÚTEN E LEITE 60G	IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN E LEITE 50G MAÇÃ 100G	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	FERIADO
Almoço A3	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G BATATA SALSA REFOGADA 55G SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 50G PERA 100G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G ABOBRINHA REFOGADA 35G SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G MELANCIA 150G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E SEM OVO 100G MACARRÃO SEM GLÚTEN ALHO E ÓLEO 80G SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 35G SAGU 100G	ARROZ COM CENOURA 110G FEIJÃO CARIOCA 90G BIFE COM MOLHO 100G FAROFA DE CENOURA COM ESPINAFRE SEM GLÚTEN 30G SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G SALADA DE FRUTAS 100G	
LI3	POLENTA SEM GLÚTEN 100G MOLHO DE FRANGO COM ABOBRINHA 50G BANANA 120G	SUCO POLPA DE LARANJA 200ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G CARNE MOÍDA REFOGADA PARA PÃO 60G	SUCO POLPA DE MANGA 200ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50GG ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	BATATA REFOGADA 100G MOLHO DE CARNE E ABÓBORA 50G 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 DE SOJA 190ML PÃO INTEGRAL SEM GLÚTEN E LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN E LEITE 50G	LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML BOLO DE FUBÁ SEM LEITE E GLÚTEN 50G	SUCO POLPA DE GOIABA 200ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Almoço A3		ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G PICADINHO DE CARNE 100G BATATA REFOGADA 50G SALADA DE REPOLHO 40G CAQUI 100G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G FRANGO ASSADO 110G CENOURA REFOGADA 30G SALADA DE PEPINO 30G CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G CARNE DE PANELA COM ERVAS 100G ABÓBORA REFOGADA 58G SALADA DE ALFACE 15G LARANJA 100G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G FRANGO AO MOLHO 110G QUIRERA 90G (SEM TRAÇOS DE GLÚTEN) SALADA DE VAGEM COM TOMATE 40G KIWI 80G
LI3		MACARRÃO PARAFUSO SEM GLÚTEN 100G MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA 50G PERA 100G	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML PÃO INTEGRAL SEM GLÚTEN E LEITE 50G FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	RISOTO DE FRANGO E CHUCHU 150G MAÇÃ 100G	IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML 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 DE SOJA 190ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	CHÁ DE HORTELÃ 190ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G CAQUI 100G	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN E LEITE 50G
Almoço A3	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO PRETO 90G CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G MACARRÃO SEM GLÚTEN ALHO E ÓLEO 80G SALADA DE TOMATE 60G MELANCIA 150G	ARROZ INTEGRAL 100G FEIJÃO PRETO 90G ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G POLENTA CREMOSA 90G (SEM TRAÇOS DE GLÚTEN) SALADA DE CENOURA 25G SALADA DE FRUTAS 100G	ARROZ BRANCO 110G FEIJÃO CARIOCA 90G PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G ABOBRINHA REFOGADA 35G SALADA DE BETERRABA 50G KIWI 80G
LI3	ARROZ 100G ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G BANANA 120G	CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G MAÇÃ 100G	SUCO POLPA DE LARANJA 200ML PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G 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/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.