

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - ABRIL 2025

SEM LEITE, BANANA E MAÇÃ

 <i>Jaqueline Martins dos Santos Samito</i> Gerência de Alimentação Matrícula 191822 Nutricionista/CRN-8 6266 <i>Lucrécia Bakovetz</i> Gerência de Alimentação Matrícula 192195 Nutricionista/CRN-8 9930 <i>Juliana R. D. Guedes</i> 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 190ml BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA E LEITE 50G	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO DOCE SEM 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 LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Almoço A3		Mamão fatiado 85g Arroz branco 110g Feijão preto 90g Peito de frango à milanesa 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 Salada de beterraba 50g Melancia 150g	MANGA PICADA 100G Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Bife grelhado 100g Batata com azeite, orégano e tomate 70g Salada de alface 15g ABACAXI PICADO 100G	Arroz integral 100g Feijão preto 90g Almôndegas de carne assada ao sugo 100g Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho com limão 40g Laranja 100g
LI3		Suco polpa de laranja 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE SOJA 30G	Suco polpa de limão 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G Carne moída para pão 60g	Arroz 100g Isclas de carne e cenoura 60g CAQUI 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 LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G	Chá de capim limão 190ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G Pera 100g	LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA SEM LEITE 50G	CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G MANGA PICADA 100G
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Peito de frango grelhado 100g CREME DE MILHO SEM LEITE 50G Salada de pepino 30g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BARREADO (DIETA) 110G Farofa de couve 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 à milanesa 100g Batata refogada 50g Salada de repolho ao vinagrete 40g ABACAXI PICADO 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 100g Molho de frango e cenoura 50g Melão fatiado 150g	LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML CUQUE DE FAROFA SEM LEITE 50G	Batata Refogada 100g Molho de carne com vagem 50g Pera 100g	Risoto de frango e chuchu 150g MELÃO FATIADO 150G	Suco polpa de limão 200ml PÃO FRANCÊS SEM 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 LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G	VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML CHINEQUE D GOIABADA SEM LEITE 50G	IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G MANGA PICADA 100G MAMÃO FATIADO 85G	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO FRANCÊS SEM 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 a milanesa 100g Abobrinha refogada 35g Salada de acelga com limão 30g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Almôndegas de frango assada ao sugo 100g Macarrão 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 espinafre 30g Salada de pepino com tomate 45g LARANJA 100G	
LI3	Polenta 100g Molho de frango com abobrinha 50g MELÃO FATIADO 150G	Suco polpa de laranja 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G Carne moída refogada para pão 60g	Suco polpa de manga 200ml PÃO FRANCÊS SEM 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 LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO SALGADO SEM TRAÇOS DE LEITE 50G	LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML BOLO DE FUBÁ SEM LEITE 50g	Suco polpa de goiaba 200ml PÃO FRANCÊS SEM 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 Salada de vagem com tomate 40g Kiwi 80g
LI3		Macarrão parafuso 100g Molho de carne e abobrinha 50g Pera 100g	Suco polpa de acerola 200ml PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G Frango para pão com tomate 100g	Risoto de frango e chuchu 150g MELÃO FATIADO 150G	IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G MANGA PICADA 100G

	SEGUNDA-FEIRA 28/04	TERÇA-FEIRA 29/04	QUARTA-FEIRA 30/04	
CM3	CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	Chá de hortelã 190ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G REQUEIJÃO DE SOJA 15G Caqui 100g	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G	
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Carne moída refogada com tomate e cheiro verde 100g Macarrão alho e óleo 80g Salada de tomate 60g Melancia 150g	Arroz Integral 100g Feijão preto 90g Almôndegas de carne ao sugo 100g Polenta cremosa 90g Salada de cenoura 25g LARANJA 100G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Peito de frango grelhado 100g Abobrinha refogada 35g Salada de beterraba 50g Kiwi 80g	
LI3	Arroz 100g Isclas de frango e cenoura 60g MELÃO FATIADO 150G	CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G PERA 100G	Suco polpa de laranja 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G 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/ 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.