



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

*Lucrecia Bakovitz*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 192195  
Nutricionista/CRN-8 9930

*Juliana R. D. Guedes*  
Juliana Rodrigues Das Guedes  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 184652  
Nutricionista/CRN-8 6775

**CARDÁPIO INTEGRAL 3 - ABRIL 2025**

**SEM LEITE, OVOS E 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 <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA, LEITE E OVOS 50G</b>	<b>VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</b>	<b>LEITE DE SOJA 190ML</b>	Suco polpa de morango 200ml
<b>Almoço A3</b>		Mamão fatiado 85g Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G</b>	BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango ao molho 110g	<b>FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</b> <b>MANGA PICADA 100G</b> Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Bife grelhado 100g	<b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b> Arroz integral 100g Feijão preto 90g <b>ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G</b>
<b>LI3</b>		Abóbora refogada 30g Salada de agrião com tomate 20g Melão 150g Suco polpa de laranja 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE SOJA 30G</b>	Polenta Cremosa 90g Salada de beterraba 50g Melancia 150g Suco polpa de limão 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> Carne moída para pão 60g	Batata com azeite, orégano e tomate 70g Salada de alface 15g Salada de frutas 100g Arroz 100g Isclas de carne e cenoura 60g Maçã 100g	Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho com limão 40g Laranja 100g Sagu de uva 150g <b>CREME DE LEITE DE SOJA 20G</b> 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 <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b>	Chá de capim limão 190ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b> Pera 100g	<b>LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</b> <b>BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA SEM LEITE E SEM OVO 50G</b>	<b>CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b>	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G</b> Maçã 100g
<b>Almoço A3</b>	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Peito de frango grelhado 100g <b>CREME DE MILHO SEM LEITE 50G</b>	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>BARREADO (DIETA) 110G</b> Farofa de couve 30g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Frango Assado 110g Abobrinha refogada 35g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>BIFE ACEBOLADO 100G</b> Batata refogada 50g	Arroz Integral 100g Feijão preto 90g <b>ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G</b> Batata doce assada 50g
<b>LI3</b>	Salada de pepino 30g Laranja 100g <b>MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G</b> Molho de frango e cenoura 50g Melão fatiado 150g	Salada de alface com tomate 25g Melancia 150g <b>LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</b> <b>CUQUE DE FAROFA SEM LEITE E OVOS 60G</b>	Salada de cenoura com limão 25g Laranja 100g Batata Refogada 100g Molho de carne com vagem 50g Pera 100g	Salada de repolho ao vinagrete 40g Salada de frutas 100g Risoto de frango e chuchu 150g <b>MANGA PICADA 100G</b>	Salada de beterraba 50g Caqui 100g Suco polpa de limão 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> 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 <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b>	<b>VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML</b> <b>CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE E OVOS 60G</b>	<b>IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</b> <b>BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G</b> Maçã 100g	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b>	<b>FERIADO</b>
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G</b> <b>BATATA SALSA REFOGADA 55G</b> Salada de repolho verde com repolho roxo 50g Pera 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO 100G</b> Abobrinha refogada 35g Salada de acelga com limão 30g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E SEM OVO 100G</b> <b>MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G</b> 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 Salada de frutas 100g	
LI3	Polenta 100g Molho de frango com abobrinha 50g <b>MANGA PICADA 100G</b>	Suco polpa de laranja 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> Carne moída refogada para pão 60g	Suco polpa de manga 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</b>	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	<b>FERIADO</b>	<b>CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b>	<b>VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</b> <b>BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G</b>	<b>LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</b> <b>BOLO DE FUBÁ SEM LEITE E OVOS 50g</b>	Suco polpa de goiaba 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b>
Almoço A3		Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Picadinho de carne 100g <b>BATATA REFOGADA 50G</b> Salada de repolho 40g Caqui 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Frango assado 110g Cenoura refogada 30g Salada de pepino 30g <b>CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G</b>	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		<b>MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G</b> Molho de carne e abobrinha 50g Pera 100g	Suco polpa de acerola 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> Frango para pão com tomate 60g	Risoto de frango e chuchu 150g Maçã 100g	<b>IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</b> <b>FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</b> <b>MANGA PICADA 100G</b>

	SEGUNDA-FEIRA 28/04	TERÇA-FEIRA 29/04	QUARTA-FEIRA 30/04
<b>CM3</b>	<b>CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML</b> <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>MARGARINA SEM LEITE 10G</b>	Chá de hortelã 190ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b> Caqui 100g	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>BOLO DE LARANJA SEM LEITE E OVOS 50G</b>
<b>Almoço A3</b>	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Carne moída refogada com tomate e cheiro verde 100g <b>MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G</b> Salada de tomate 60g Melancia 150g	Arroz Integral 100g Feijão preto 90g <b>ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G</b> Polenta cremosa 90g 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
<b>LI3</b>	Arroz 100g Isclas de frango e cenoura 60g <b>MANGA PICADA 100G</b>	<b>CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G</b>  Maçã 100g	Suco polpa de laranja 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> 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.