

CARDÁPIO INTEGRAL 3 - ABRIL 2025



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

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

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

SEM LEITE, SOJA E OVOS

ESTE CARDÁPIO DEVE SER ISENTO DE TRAÇOS DE SOJA!

		TERÇA-FEIRA 01/04	QUARTA-FEIRA 02/04	QUINTA-FEIRA 03/04	SEXTA-FEIRA 04/04
CM3		Chá mate 190ml BOLO DE COCO SEM GLÚTEN LEITE OVOS E SOJA 50G	SUCO POLPA DE MANGA 200ML CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	CHÁ DE CAMOMILA 190ML BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	Suco polpa de morango 200ml PÃO FENIL 50G DOCE DE BANANA NATURAL 20G
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	MAÇÃ 100G Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Frango ao molho 110g BATATA SALSA REFOGADA 55G 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 ASSADA AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho com limão 40g Laranja 100g
LI3		Suco polpa de laranja 200ml PÃO FENIL 50G DOCE DE BANANA NATURAL 20G	Suco polpa de limão 200ml PÃO FENIL 50G Carne moída para pão 60g	Arroz 100g Isclas de carne e cenoura 60g Maçã 100g	Sagu de uva 150g SEM CREME 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 FENIL 50G DOCE DE FRUTA 20G	Chá de capim limão 190ml BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Pera 100g	SUCO POLPA DE LARANJA 200ML CHINEQUE DE UVA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	CHÁ MATE 190ML PÃO FENIL 50G DOCE DE BANANA NATURAL 20G	SUCO POLPA DE GOIABA 200ML BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 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 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 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 OVOS 100G (SEM TRAÇOS DE SOJA) Molho de frango e cenoura 50g Melão fatiado 150g	SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML CHINEQUE DE BANANA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 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 FENIL 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 FENIL 50G DOCE DE BANANA NATURAL 20G	SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	CHÁ DE HORTELÃ 190ML BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	SUCO POLPA DE MORANGO 200ML PÃO FENIL 50G DOCE DE FRUTA 20G	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	Maçã 100g Arroz branco 110g Feijão preto 90g ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E SEM OVO 100G MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 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 Salada de frutas 100g	
LI3	AIPIM COZIDO 100G Molho de frango com abobrinha 50g Banana 120g	Suco polpa de laranja 200ml PÃO FENIL 50G Carne moída refogada para pão 60g	Suco polpa de manga 200ml PÃO FENIL 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	CHÁ MATE 190ML PÃO FENIL 50G DOCE DE BANANA NATURAL 20G	SUCO POLPA DE MANGA 200ML BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	SUCO POLPA DE UVA 200ML CHINEQUE DE BANANA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	Suco polpa de goiaba 200ml PÃO FENIL 50G DOCE DE BANANA NATURAL 20G
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 PURÊ DE AIPIM 65G Salada de vagem com tomate 40g Kiwi 80g
LI3		MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G (SEM TRAÇOS DE SOJA) Molho de carne e abobrinha 50g Pera 100g	Suco polpa de acerola 200ml PÃO FENIL 50G Frango para pão com tomate 60g	Risoto de frango e chuchu 150g Maçã 100g	SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Banana 120g

	SEGUNDA-FEIRA 28/04	TERÇA-FEIRA 29/04	QUARTA-FEIRA 30/04	
CM3	CHÁ MATE 190ML PÃO FENIL 50G DOCE DE BANANA NATURAL 20G	Chá de hortelã 190ml PÃO FENIL 50G DOCE DE FRUTA 20G Caqui 100g	SUCO POLPA DE MORANGO 200ML BOLO DE COCO SEM GLÚTEN LEITE OVOS E SOJA 50G	
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Carne moída refogada com tomate e cheiro verde 100g MACARRÃO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 80G Salada de tomate 60g Melancia 150g	Arroz Integral 100g Feijão preto 90g ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADA AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G BATATA REFOGADA 50G 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 Isclas de frango e cenoura 60g Banana 120g	SUCO POLPA DE GOIABA 200ML BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Maçã 100g	Suco polpa de laranja 200ml PÃO FENIL 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/gerencia-de-alimentacao/cardapios/cardapios-escolas

Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelos ramais 3093 e 3658.