

 <b>CURITIBA</b>  <b>Jaqueline Martins dos Santos Stamato</b> Gerência de Alimentação Matrícula 191822 Nutricionista/CRN-8 6266						 <b>Lucrecia Bakovicz</b> Gerência de Alimentação Matrícula 192195 Nutricionista/CRN-8 9930						 <b>Júlia Rodrigues Dias Guedes</b> Gerência de Alimentação Matrícula 184452 Nutricionista/CRN-8 6775											
<b>CARDÁPIO INTEGRAL 3 - ABRIL 2025</b>																							
<b>VEGETARIANA ESTRITA</b>																							
			<b>TERÇA-FEIRA 01/04</b>			<b>QUARTA-FEIRA 02/04</b>			<b>QUINTA-FEIRA 03/04</b>			<b>SEXTA-FEIRA 04/04</b>											
			CM3			Chá mate 190ml <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA, SEM LEITE E OVOS 50G</b> Mamão fatiado 85g			<b>VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</b> <b>BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G</b>			<b>LEITE DE SOJA 190 ML</b> <b>FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</b> Banana 120g			Suco polpa de morango 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b>								
						Almoço A3			Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G</b> Abóbora refogada 30g Salada de agrião com tomate 20g Melão 150g			Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>HAMBÚRGUER DE SOJA AO SUGO 56G</b> Polenta Cremosa 90g Salada de beterraba 50g Melancia 150g			Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b> Batata com azeite, orégano e tomate 70g Salada de alface 15g Salada de frutas 100g			Arroz integral 100g Feijão preto 90g <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G</b> Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho com limão 40g Laranja 100g					
						LI3			Suco polpa de laranja 200ml			Suco polpa de limão 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b>			Arroz 100g <b>MOLHO DE DE CARNE DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA 50G</b>			Sagu de uva 150g <b>CREME DE LEITE DE SOJA 20G</b>					
			<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>								
			CM3			Suco polpa de manga 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b>			Chá de capim limão 190ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>REQUEIJÃO DE SOJA 22G</b> Pera 100g			<b>LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</b> <b>BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA LEITE E OVOS 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					
						Almoço A3			Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</b> <b>CREME DE MILHO SEM LEITE 50G</b> Salada de pepino 30g Laranja 100g			Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G</b> Farofa de couve 30g Salada de alface com tomate 25g Melancia 150g			Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b> Abobrinha refogada 35g Salada de cenoura com limão 25g Laranja 100g			Arroz Integral 100g Feijão preto 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b> Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Caqui 100g					
			LI3			<b>MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G</b> <b>MOLHO DE DE CARNE DE SOJA COM CENOURA 50G</b> Melão fatiado 150g			<b>LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</b> <b>CUQUE DE FAROFÁ SEM LEITE E OVOS 60G</b>			Batata Refogada 100g <b>MOLHO DE CARNE DE SOJA E VAGEM 50G</b> Pera 100g			<b>RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G</b> Banana 120g			Suco polpa de limão 200ml <b>PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>CARNE MOÍDA DE SOJA PARA PÃO 60G</b>					

	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> REQUEIJÃO DE SOJA 22G	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML <b>CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE E OVOS 50G</b>	IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML Biscoito rosquinha 50g Maçã 100g	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> Manteiga 10g	
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b>  Batata salsa sauté 40g Salada de repolho verde com repolho roxo 50g Pera 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>HAMBÚRGUER DE SOJA AO SUGO 56G</b>  Abobrinha refogada 35g Salada de acelga com limão 30g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G</b> <b>MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 80G</b>  Salada de chuchu com cenoura 35g Sagu 100g	Arroz com cenoura 110g Feijão carioca 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b>  Farofa de espinafre 30g Salada de pepino com tomate 45g Salada de frutas 100g	FERIADO
LI3	Polenta 100g <b>MOLHO DE CARNE DE SOJA COM ABOBRINHA 50G</b>  Banana 120g	Suco polpa de laranja 200ml <b>PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>CARNE MOÍDA DE SOJA PARA PÃO 60G</b>	Suco polpa de manga 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</b> Tomate (rodelada) 15g	Batata refogada 100g <b>MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G</b>  Caqui 100g	
	SEGUNDA-FEIRA 21/04	TERÇA-FEIRA 22/04	QUARTA-FEIRA 23/04	QUINTA-FEIRA 24/04	SEXTA-FEIRA 25/04
CM3		CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML <b>PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</b> REQUEIJÃO DE SOJA 22G	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML <b>BISCOITO SALGADO SEM LEITE E OVOS 50G</b>	LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML <b>BOLO DE FUBÁ SEM LEITE E OVOS 50G</b>	Suco polpa de goiaba 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> REQUEIJÃO DE SOJA 22G
Almoço A3	FERIADO	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G</b> <b>BATATA REFOGADA 50G</b> Salada de repolho 40g Caqui 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b> Cenoura refogada 30g Salada de pepino 30g <b>CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G</b>	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>HAMBÚRGUER DE SOJA AO SUGO 56G</b> Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b> Quirera 90g Salada de vagem com tomate 40g Kiwi 80g
LI3		MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G <b>MOLHO DE CARNE DE SOJA COM ABOBRINHA 50G</b>  Pera 100g	Suco polpa de acerola 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>CARNE MOÍDA DE SOJA PARA PÃO 60G</b>	RISOTO DE CARNE DE SOJA E CENOURA 150G Maçã 100g	IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML <b>FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</b>  Banana 120g

	SEGUNDA-FEIRA 28/04	TERÇA-FEIRA 29/04	QUARTA-FEIRA 30/04	
CM3	<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 22G</b> Caqui 100g	<b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b> <b>BOLO DE LARANJA SEM LEITE E OVOS 50G</b>	
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b> <b>MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 80G</b> Salada de tomate 60g Melancia 150g	Arroz Integral 100g Feijão preto 90g <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G</b> Polenta cremosa 90g Salada de cenoura 25g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g <b>HAMBÚRGUER DE SOJA AO SUGO 56G</b> Abobrinha refogada 35g Salada de beterraba 50g Kiwi 80g	
LI3	Arroz 100g <b>MOLHO DE CARNE DE SOJA BATATA E CENOURA 50G</b> Banana 120g	<b>CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G</b> Maçã 100g	Suco polpa de laranja 200ml <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b> <b>CARNE MOÍDA DE SOJA PARA PÃO 60G</b>	

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/](http://educacao.curitiba.pr.gov.br/) secretaria/ departamento de logística/ gerência de alimentação/ cardápios/ cardápios escolas

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