

CARDAPIO INTEGRAL 3 - ABRIL 2025
VEGETARIANA ESTRITA



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

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

Juliana R. D. Guedes
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	Almoço A3	Chá mate 190ml BOLO DE CHOCOLATE SEM COBERTURA, SEM LEITE E OVOS 50G Mamão fatiado 85g	VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G	LEITE DE SOJA 190 ML FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G Banana 120g	Suco polpa de morango 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G
		Arroz branco 110g Feijão preto 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Abóbora refogada 30g Salada de agrião com tomate 20g Melão 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g HAMBÚRGUER DE SOJA AO SUGO 56G Polenta Cremosa 90g Salada de beterraba 50g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G Batata com azeite, orégano e tomate 70g Salada de alface 15g Salada de frutas 100g	Arroz integral 100g Feijão preto 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Farinha de mandioca torrada 35g Salada de repolho com limão 40g Laranja 100g
LI3		Suco polpa de laranja 200ml SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100G	Suco polpa de limão 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA PARA PÃO 60G	Arroz 100g MOLHO DE DE CARNE DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA 50G Maçã 100g	Sagu de uva 150g CREME DE LEITE DE SOJA 20G Melão fatiado 150g
		TERÇA-FEIRA 08/04	QUARTA-FEIRA 09/04	QUINTA-FEIRA 10/04	SEXTA-FEIRA 11/04
CM3		Chá de capim limão 190ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G Pera 100g	LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML BOLO DE CENOURA SEM COBERTURA LEITE E OVOS 50G	CAFÉ COM LEITE DE SOJA 190ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G Maçã 100g
Almoço A3		Arroz branco 110g Feijão preto 90g HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G CREME DE MILHO SEM LEITE 50G Salada de pepino 30g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G Abobrinha refogada 35g Salada de cenoura com limão 25g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g HAMBÚRGUER DE SOJA AO SUGO 56G Batata refogada 50g Salada de repolho ao vinagrete 40g Salada de frutas 100g	Arroz Integral 100g Feijão preto 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G Batata doce assada 50g Salada de beterraba 50g Cajú 100g
LI3		MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G MOLHO DE DE CARNE DE SOJA COM CENOURA 50G Melão fatiado 150g	Batata Refogada 100g MOLHO DE CARNE DE SOJA E VAGEM 50G Pera 100g	RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G Banana 120g	Suco polpa de limão 200ml PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA 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 E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE E OVOS 50G	IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML Biscoito rosquinha 50g Maçã 100g	LEITE DE SOJA COM CHOCHOLATE EM PÓ 190ML PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G Manteiga 10g	FERIADO
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G Batata salsa sauté 40g Salada de repolho verde com repolho roxo 50g Pera 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g HAMBÚRGUER DE SOJA AO SUGO 56G Abobrinha refogada 35g Salada de acelga com limão 30g Melancia 150g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 80G Salada de chuchu com cenoura 35g Sagu 100g	Arroz com cenoura 110g Feijão carioca 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G Farofa de espinafre 30g Salada de pepino com tomate 45g Salada de frutas 100g	
LI3	Polenta 100g MOLHO DE CARNE DE SOJA COM ABOBRINHA 50G Banana 120g	Suco polpa de laranja 200ml PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA PARA PÃO 60G	Suco polpa de manga 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G Tomate (rodela) 15g	Batata refogada 100g MOLHO DE CARNE DE SOJA 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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G	VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML BISCOITO SALGADO SEM LEITE E OVOS 50G	LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML BOLO DE FUBÁ SEM LEITE E OVOS 50G	Suco polpa de goiaba 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G
Almoço A3		Arroz branco 110g Feijão carioca 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G BATATA REFOGADA 50G Salada de repolho 40g Caqui 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G Cenoura refogada 30g Salada de pepino 30g CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g HAMBÚRGUER DE SOJA AO SUGO 56G Abóbora refogada 58g Salada de alface 15g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G Quirera 90g Salada de vagem com tomate 40g Kiwi 80g
LI3		MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 100G MOLHO DE CARNE DE SOJA COM ABOBRINHA 50G Pera 100g	Suco polpa de acerola 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA PARA PÃO 60G	RISOTO DE CARNE DE SOJA E CENOURA 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 LEITE E OVOS 50G MARGARINA SEM LEITE 10G	Chá de hortelã 190ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G REQUEIJÃO DE SOJA 22G Caqui 100g	LEITE DE SOJA COM CHOCHOLATE EM PÓ 190ML BOLO DE LARANJA SEM LEITE E OVOS 50G	
Almoço A3	Arroz branco 110g Feijão preto 90g CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G MACARRÃO PARAFUSO SEM OVOS 80G Salada de tomate 60g Melancia 150g	Arroz Integral 100g Feijão preto 90g BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G Polenta cremosa 90g Salada de cenoura 25g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g HAMBÚRGUER DE SOJA AO SUGO 56G Abobrinha refogada 35g Salada de beterraba 50g Kiwi 80g	
LI3	Arroz 100g MOLHO DE CARNE DE SOJA BATATA E CENOURA 50G Banana 120g	CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G Maçã 100g	Suco polpa de laranja 200ml PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G CARNE MOÍDA DE SOJA PARA PÃO 60G	

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 logística/ 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.