



Isabela Moreira
Gerência de Alimentação
Matrícula 191322
Nutricionista/CRN-8 6266

Luciana Bakonetz
Gerência de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

Luana S. D. Sanches
Gerência de Alimentação
Matrícula 194452
Nutricionista/CRN-8 6775

CARDÁPIO ALMOÇO A2 - DEZEMBRO 2024

	SEGUNDA- FEIRA 02/12	TERÇA-FEIRA 03/12	QUARTA-FEIRA 04/12	QUINTA-FEIRA 05/12	SEXTA-FEIRA 06/12
Almoço A2	Arroz integral 100g Feijão preto 90g Frango assado 110g Brócolis refogado com cenoura 80g Salada de beterraba 50g Sagu 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Peito de frango à milanesa 100g Abóbora refogada 58g Salada de pepino 40g Banana 120g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Barreado 110g Farofa de espinafre 30g Salada de cenoura 25g Laranja 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Carne moída com tomate e cheiro verde 100g Macarrão colorido ao sugo 80g Salada de chuchu com cheiro verde 30g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Bife com molho 100g Purê de batata 40g Salada de alface AF com tomate 25g Abacaxi 100g
	Cálculos nutricionais:	ENERGIA (kcal)	PTN(g)	LIP (g)	CHO(g)
	Média semanal:	745,99	41,36	24,54	92,79
	SEGUNDA-FEIRA 09/12	TERÇA-FEIRA 10/12	QUARTA-FEIRA 11/12	QUINTA-FEIRA 12/12	SEXTA-FEIRA 13/12
Almoço A2	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Barreado 110g Farinha de mandioca torrada 35g Salada de beterraba 50g Abacaxi 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Peito de frango grelhado 100g Purê de cenoura 100g Salada de pepino com limão 40g Mousse de Maracujá 90g	Arroz integral com vagem 100g Feijão preto 90g Bife à milanesa 100g Abobrinha refogada com tomate 35g Salada de repolho verde e roxo 40g Salada de frutas 100g	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Almôndegas de carne assada ao sugo 100g Macarrão alho e óleo 80g Salada de brócolis 50g Pêssego 80g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Fricassé de frango 110g Batata doce assada 50g Salada de tomate 60g Melão 150g
	Cálculos nutricionais:	ENERGIA (kcal)	PTN(g)	LIP (g)	CHO(g)
	Média semanal:	722,38	40,59	22,76	93,48
	SEGUNDA-FEIRA 16/12	TERÇA-FEIRA 17/12	QUARTA-FEIRA 18/12	BOAS FÉRIAS!	
Almoço A2	Arroz branco 110g Feijão carioca 90g Isclas de frango refogadas 100g Abóbora refogada 58g Salada de acelga 30g Maçã 100g	Arroz branco 110g Feijão preto 90g Bolinho de carne assado 90g Creme de milho 50g Salada de alface e tomate 25g Laranja 100g	Arroz integral 100g Feijão carioca 90g Stroganoff de carne 110g Batata com azeite, orégano e tomate 70g Salada de beterraba com limão 50g Salada de frutas 100g		
	Cálculos nutricionais:	ENERGIA (kcal)	PTN(g)	LIP (g)	CHO(g)
	Média semanal:	567,57	35,46	12,34	80,50

ESTE CARDÁPIO É DESTINADO ÀS ESCOLAS INTEGRAS 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.