



# CARDÁPIO ALMOÇO A3 - AGOSTO 2022

## NORMAL

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>1-ago</b> Arroz branco Feijão preto AF Bolinho de carne assado Brócolis refogado com cenoura Salada de pepino com cheiro verde e limão Mamão	<b>2-ago</b> Arroz integral Feijão preto AF Peito de frango à milanesa Beterraba cozida Salada de acelga com limão Sagu de uva	<b>3-ago</b> Arroz branco Feijão carioca (alho AF) Picadinho de carne (alho AF) Batata com azeite orégano e tomate Salada de chuchu com cenoura Melancia	<b>4-ago</b> Arroz com cenoura Feijão preto AF Isclas de carne refogada com cebola (alho AF) Farofa de cenoura (alho AF) Salada de repolho com vinagrete Abacaxi	<b>5-ago</b> Arroz branco Virado de feijão Frango ao molho com abobrinha (alho AF) Macarrão colorido ao sugo (alho AF) Salada de alface com tomate Melão
<b>8-ago</b> Arroz branco AF Feijão preto AF Carne moída com tomate e cheiro verde (alho AF) Chuchu sauté com milho Salada de repolho verde com repolho roxo Abacaxi	<b>9-ago</b> Arroz integral Feijão preto AF Peito de frango à milanesa Batata ao molho Salada de alface e tomate Melancia	<b>10-ago</b> Arroz branco AF Feijão carioca AF Carne de panela com ervas Macarrão parafuso ao sugo Salada de pepino com cheiro verde e limão Mamão	<b>11-ago</b> Arroz AF com brócolis Feijão preto AF Isclas de frango ao sugo Beterraba cozida Salada de brócolis com cenoura Ponkan	<b>12-ago</b> Arroz branco AF Feijão carioca AF Posta assada ao molho (alho AF) Farofa de couve (alho AF) Salada de tomate com pepino Mousse de maracujá
<b>15-ago</b> Arroz branco AF Feijão preto AF Carne picadinha com aipim (alho AF) Batata cenoura e chuchu refogados Salada de alface com limão Laranja	<b>16-ago</b> Arroz integral Feijão preto AF Bife acebolado (alho AF) Macarrão colorido ao sugo (alho AF) Salada de pepino com tomate Canjica	<b>17-ago</b> Arroz branco AF Feijão carioca AF Isclas de frango ao sugo Cenoura com batata salsa Salada de brócolis com milho Mamão	<b>18-ago</b> Arroz AF com cenoura Feijão preto AF Carne chinesa com brócolis cenoura e champignon (alho AF) Farofa de espinafre (alho AF) Salada de chuchu com cheiro verde Melancia	<b>19-ago</b> Arroz branco AF Feijão carioca AF Frango assado (alho AF) Aipim ao molho Salada de tomate com limão Abacaxi
<b>22-ago</b> Arroz branco Feijão preto Quibe assado com molho Cenoura repolho e vagem refogados Salada de acelga com limão Laranja	<b>23-ago</b> Arroz integral Feijão preto Peito de frango à milanesa Abobrinha refogada Salada de alface e tomate Melancia	<b>24-ago</b> Arroz branco Feijão carioca Bife com milho ervilha e tomate Macarrão parafuso ao sugo Salada de couve-flor Mamão	<b>25-ago</b> Arroz com brócolis Feijão preto Barreado Farofa de repolho Salada de alface e cenoura Abacaxi	<b>26-ago</b> Arroz branco Feijão carioca Fricassê de frango Batata assada com alecrim Salada de pepino com tomate Creme de manga
<b>29-ago</b> Arroz branco Feijão preto Bife acebolado Batata com molho Salada de alface com cenoura Melão picado	<b>30-ago</b> Arroz integral Feijão preto Carne moída com tomate e cheiro verde Macarrão colorido ao sugo Salada de alface com limão Abacaxi	<b>31-ago</b> Arroz branco Feijão carioca Isclas de frango ao sugo Cenoura refogada com espinafre Salada de vagem ao vinagrete Sagu de uva		

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 679,45 Kcal, sendo: 40,24g de PTN/ 16,71g de LIP/ 94,75g de CHO

ESTE CARDÁPIO É DESTINADO ÀS ESCOLAS INTEGRAIS E PODE SER ACESSADO PELO SITE: [educacao.curitiba.pr.gov.br/ Secretaria/ Departamento de Logística/ Gerência de Alimentação/ Cardápios/ Cardápios Escolas Almoço](http://educacao.curitiba.pr.gov.br/Secretaria/Departamento%20de%20Logística/Gerência%20de%20Alimentação/Cardápios/Cardápios%20Escolas%20Almoço). Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelo telefone 3350-3093 e 3350-3658.