



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

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

CURITIBA

CARDÁPIO ALMOÇO B1 - NOVEMBRO 2023

NORMAL

Juliana Rodrigues Dias Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		1-nov Arroz branco Feijão carioca Picadinho de carne Abobrinha refogada Salada de repolho roxo Maçã	2-nov FEIRADO	3-nov RECESSO
6-nov Arroz integral Feijão preto Peito de frango grelhado Cenoura ao molho branco Salada de repolho ao vinagrete Creme de manga	7-nov Arroz branco Feijão carioca Carne chinesa com brócolis cenoura e champignon Farinha de mandioca torrada Salada de chuchu com tomate Banana	8-nov Arroz com brócolis Feijão preto Carne ao molho de abobrinha Macarrão alho e óleo Salada de alface com tomate Mamão picado	9-nov Arroz integral Feijão preto AF Frango com cenoura e pimentão Batata com azeite orégano e tomate Salada de brócolis Abacaxi	10-nov Arroz branco AF Feijão carioca Posta ao molho Aipim AF (orgânico) cozido Salada de acelga AF (orgânica) com limão Melão picado
13-nov Arroz branco AF Feijão preto AF Iscas de carne refogada Aipim com molho Salada de pepino com tomate Salada de frutas	14-nov Arroz integral Feijão preto AF Iscas de frango ao sugo Macarrão parafuso ao sugo Salada de chuchu com tomate Pêssego	15-nov FERIADO	16-nov Arroz AF com cenoura Feijão preto AF Peito de Frango à milanesa Creme de milho Salada de alface Laranja	17-nov Arroz branco AF Feijão carioca Quibe assado sem molho Abóbora refogada Salada de agrião com tomate Abacaxi
20-nov Arroz AF com brócolis Feijão preto AF Iscas de carne refogada Cenoura repolho e vagem refogados Salada de tomate Pera	21-nov Arroz branco AF Feijão carioca AF Carne de panela com ervas Batata doce assada Salada de brócolis com limão Mamão picado	22-nov Arroz integral Feijão preto AF Strogonoff de carne Batata sauté Salada de alface e cenoura Laranja	23-nov Arroz branco Feijão carioca AF Frango assado Abobinha AF (orgânica) refogada com tomate Salada de repolho verde AF (orgânico) e repolho roxo Salada de frutas	24-nov Arroz branco Feijão preto Almôndega de frango assada ao sugo Macarrão parafuso ao sugo Salada de beterraba AF (orgânica) - cozida Banana
27-nov Arroz integral Feijão preto Bife acebolado Cenoura refogada com espinafre Salada de pepino com cheiro verde Melão picado	28-nov Arroz branco Feijão carioca AF Iscas de frango ao sugo Macarrão parafuso alho e óleo Salada de repolho ao vinagrete Abacaxi	29-nov Arroz branco Feijão preto Picadinho de carne Farinha de mandioca torrada Salada de alface (crespa) Banana AF (orgânica)	30-nov Arroz com cenoura Feijão preto Peito de frango grelhado Batata salsa AF (orgânica) refogada Salada de chuchu AF (orgânico) com tomate Canjica	1-dez

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 686,63 Kcal, sendo: 35,10g de PTN, 18,40g de LIP e 96,56g 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. Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelo telefone 3350-3093 e 3350-3658.