



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

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

CARDÁPIO ALMOÇO A1 - DEZEMBRO 2023

NORMAL

Juliana R. de Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				1-dez Arroz branco Feijão preto Fricassê de frango Beterraba cozida Salada de lentilha com cenoura Melancia
4-dez Arroz integral Feijão preto Bife com molho de ervilhas Farofa de espinafre Salada de Couve-flor com limão Melão	5-dez Arroz branco Feijão Carioca Frango assado Batata cenoura e chuchu refogados Salada de tomate com limão Abacaxi	6-dez Arroz com brócolis Feijão preto Barreado Batata doce assada Salada de abobrinha Laranja	7-dez Arroz branco Feijão Carioca Isclas de carne refogada com cebola Macarrão parafuso integral ao sugo Salada de pepino com limão Salada de frutas	8-dez Arroz branco Feijão preto Isclas de frango ao sugo Cenoura com batata salsa Salada de alface (AF) com limão Mamão
11-dez Arroz branco Virado de feijão Picadinho de carne Farofa de couve Salada de repolho verde com repolho roxo Laranja	12-dez Arroz branco Feijão Carioca Fricassê de frango Batata assada com alecrim Salada de beterraba com limão Mousse de Maracujá	13-dez Arroz integral Feijão preto Quibe assado com molho Cenoura repolho e vagem refogados Tabule Melão	14-dez Arroz branco Feijão Carioca Peito de frango à milanesa Abóbora refogada Salada de alface e tomate Pera	15-dez Arroz com cenoura Feijão preto Carne moída com tomate e cheiro verde Macarrão parafuso ao sugo Salada de acelga com limão Melancia
18-dez Arroz branco Feijão preto Posta assada ao molho Cenoura com batata Salsa Salada de chuchu Sagu de uva	19-dez Arroz branco Feijão carioca Estrogonofe de carne Alpim sauté Salada de repolho verde com repolho roxo Mamão	20-dez Arroz integral Feijão preto Frango Assado Purê de cenoura Salada de grão de bico com tomate Abacaxi	21-dez Arroz branco Feijão carioca Almôndega de carne ao sugo Macarrão alho e óleo Salada de alface com cenoura Ameixa	22-dez Arroz com vagem Feijão Preto Frango ao molho Farofa de repolho Salada de tomate com pepino Salada de frutas
26/dez	27/dez	28/dez	29/dez	30/dez

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 731,53 Kcal, sendo: 39,54g de PTN, 24,95g de LIP e 92,51g 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.