



**CURITIBA**

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

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

# CARDÁPIO ALMOÇO A3 - DEZEMBRO 2023

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



## NORMAL

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

**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/](http://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.