



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

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

## CARDÁPIO ALMOÇO B2 - DEZEMBRO 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                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                | <b>1-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão preto<br>Fricassê de frango<br>Beterraba cozida<br>Salada de lentilha com cenoura<br>Pêssego                                                 |
| <b>4-dez</b><br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>Barreado<br>Batata doce assada<br>Salada de abobrinha<br>Laranja                                            | <b>5-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>Bife com milho e ervilha<br>Farofa de espinafre<br>Salada de Couve-flor com limão<br>Melão | <b>6-dez</b><br>Arroz com brócolis<br>Feijão preto<br>Isclas de frango ao sugo<br>Cenoura com batata salsa<br>Salada de alface com limão<br>Mamão | <b>7-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>Frango assado<br>Batata cenoura e chuchu refogados<br>Salada de tomate com limão<br>Abacaxi                  | <b>8-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão preto<br>Isclas de carne refogada com cebola<br>Macarrão parafuso integral ao sugo<br>Salada de repolho(AF) ao vinagrete<br>Salada de frutas |
| <b>11-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão preto<br>Carne moída com tomate e cheiro verde<br>Macarrão parafuso ao sugo<br>Salada de acelga com limão<br>Melancia | <b>12-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>Peito de frango à milanesa<br>Abóbora refogada<br>Salada de alface e tomate<br>Pera       | <b>13-dez</b><br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>Picadinho de carne<br>Farofa de couve<br>Salada de repolho verde com repolho roxo<br>Laranja   | <b>14-dez</b><br>Arroz com cenoura<br>Feijão Carioca<br>Fricassê de frango<br>Batata assada com alecrim<br>Salada de beterraba com limão<br>Mousse de Maracujá | <b>15-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão preto<br>Quibe assado com molho<br>Cenoura repolho e vagem refogados<br>Tabule<br>Melão                                                     |
| <b>18-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Frango ao molho<br>Farofa de repolho<br>Salada de tomate com pepino<br>Salada de frutas                    | <b>19-dez</b><br>Arroz branco<br>Virado de feijão<br>Posta assada ao molho<br>Cenoura com batata Salsa<br>Salada de chuchu<br>Sagu de uva    | <b>20-dez</b><br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>Estrogonofe de carne<br>Aipim sauté<br>Salada de repolho verde com repolho roxo<br>Abacaxi     | <b>21-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Frango Assado<br>Purê de cenoura<br>Salada de grão de bico com tomate<br>Mamão                              | <b>22-dez</b><br>Arroz com vagem<br>Feijão Preto<br>Almôndega de carne ao sugo<br>Macarrão alho e óleo<br>Salada de alface com cenoura<br>Ameixa                                    |
| <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.