



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

Lucrécia Bakowicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

CARDÁPIO ALMOÇO B3 - DEZEMBRO 2023

NORMAL

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