



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

*Lucricia Bakovicz*  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 192195  
Nutricionista/CRN-8 5930

## CARDÁPIO ALMOÇO A1 - DEZEMBRO 2023

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



### DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

| SEGUNDA-FEIRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | TERÇA-FEIRA                                                                                                                                                                                                                                         | QUARTA-FEIRA                                                                                                                                                                                                                                     | QUINTA-FEIRA                                                                                                                                                                                                                                                        | SEXTA-FEIRA                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>1-dez</b><br>ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO)<br>FEIJÃO PRETO (17,4g CHO)<br>FRICASSÊ DE FRANGO (8,2g de CHO)<br>BETERRABA COZIDA (7,82g de CHO)<br>SALADA DE LENTILHA COM CENOURA (10,8g de CHO)<br>MELANCIA (20,35g de CHO)                                         |
| <b>4-dez</b><br>ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO)<br>FEIJÃO PRETO (17,4g CHO)<br>BIFE COM MOLHO DE ERVILHAS (3,95g de CHO)<br>FAROFA DE ESPINAFRE (26,7g de CHO)<br>SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO (3,15 g de CHO)<br>MELÃO (13,17g de CHO)                                                                                                                                                 | <b>5-dez</b><br>ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO)<br>FEIJÃO CARIOCA (9,8g CHO)<br>FRANGO ASSADO (0,26g de CHO)<br>BATATA CENOURA E CHUCHU REFOGADOS (7,14g de CHO)<br>SALADA DE TOMATE COM LIMÃO (2,48g de CHO)<br>ABACAXI (27,75g de CHO)                 | <b>6-dez</b><br>ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS (31,7g de CHO)<br>FEIJÃO PRETO (17,4g CHO)<br>BIFE COM MOLHO DE ERVILHAS (3,95g de CHO)<br>ABOBRINHA REFOGADA (2,39g de CHO)<br>SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE (1,15g de CHO)<br>LARANJA (8,95g de CHO) | <b>7-dez</b><br>ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO)<br>FEIJÃO CARIOCA (9,8g CHO)<br>ISCAS DE CARNE REFOGADAS COM CEBOLA (0,35g de CHO)<br>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (32,7g de CHO)<br>SALADA DE PEPINO COM LIMÃO (1,64g de CHO)<br>SALADA DE FRUTAS (14,15g de CHO) | <b>8-dez</b><br>ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO)<br>FEIJÃO PRETO (17,4g CHO)<br>ISCAS DE FRANGO AO SUGO (20,2g de CHO)<br>CENOURA COM BATATA SALSA (16,7g de CHO)<br>SALADA DE ALFACE (AF) COM LIMÃO (1,09g de CHO)<br>MAMÃO (11,5g de CHO)                              |
| <b>11-dez</b><br>ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO)<br>FEIJÃO PRETO (17,4g CHO)<br>PICADINHO DE CARNE (2,13g de CHO)<br>FAROFA DE COUVE (23,9g de CHO)<br>SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO (2,81g de CHO)<br>LARANJA (8,95g de CHO)                                                                                                                                                  | <b>12-dez</b><br>ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO)<br>FEIJÃO CARIOCA (9,8g CHO)<br>FRICASSÊ DE FRANGO (8,2g de CHO)<br>BATATA ASSADA COM ALECRIM (11,7g de CHO)<br>SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO (9,33g de CHO)<br>MOUSSE DE MARACUJÁ DIET (19,51g de CHO) | <b>13-dez</b><br>ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO)<br>FEIJÃO PRETO (17,4g CHO)<br>QUIBE ASSADO COM MOLHO (5,51g de CHO)<br>CENOURA REPOLHO E VAGEM REFOGADOS (5,90g de CHO)<br>SALADA DE TOMATE (2,08g de CHO)<br>MELÃO (13,17g de CHO)                 | <b>14-dez</b><br>ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO)<br>FEIJÃO CARIOCA (9,8g CHO)<br>PEITO DE FRANGO GRELHADO (0,33g de CHO)<br>ABÓBORA REOGADA (3,53g de CHO)<br>SALADA DE ALFACE E TOMATE (1,12g de CHO)<br>PERA (14,02g de CHO)                                           | <b>15-dez</b><br>ARROZ INTEGRAL COM CENOURA (32,56g de CHO)<br>FEIJÃO PRETO (17,4g CHO)<br>CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE (1,14g de CHO)<br>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (32,7g de CHO)<br>SALADA DE VAGEM (2,72g de CHO)<br>MELANCIA (20,35g de CHO) |
| <b>18-dez</b><br>ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO)<br>FEIJÃO PRETO (17,4g CHO)<br>POSTA ASSADA AO MOLHO (1,98g de CHO)<br>CENOURA COM BATATA SALSA (16,7g de CHO)<br>SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO (2,73g de CHO)<br>SAGU DE UVA DIET (5,94g de CHO)                                                                                                                                         | <b>19-dez</b><br>ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO)<br>FEIJÃO CARIOCA (9,8g CHO)<br>ISCAS DE CARNE AO SUGO (1,27g de CHO)<br>AIPIM SAUTÉ (48,8g de CHO)<br>SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO (2,81g de CHO)<br>MAMÃO (11,5g de CHO)                  | <b>20-dez</b><br>ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO)<br>FEIJÃO PRETO (17,4g CHO)<br>FRANGO ASSADO (0,26g de CHO)<br>PURÊ DE CENOURA (11,02g de CHO)<br>SALADA DE GRÃO DE BICO COM TOMATE (9,35g de CHO)<br>ABACAXI (27,75g de CHO)                        | <b>21-dez</b><br>ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO)<br>FEIJÃO CARIOCA (9,8g CHO)<br>ALMÔNDEGA DE CARNE AO SUGO (4,79g de CHO)<br>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (32,7g de CHO)<br>SALADA DE ALFACE COM CENOURA (2,10g de CHO)<br>AMEIXA (5,82g de CHO)                  | <b>22-dez</b><br>ARROZ INTEGRAL COM VAGEM (31,7g de CHO)<br>FEIJÃO PRETO (17,4g CHO)<br>FRANGO AO MOLHO (1,36g de CHO)<br>FAROFA DE REPOLHO (17,42g de CHO)<br>SALADA DE TOMATE COM PEPINO (2,23g de CHO)<br>SALADA DE FRUTAS (14,15g de CHO)                      |
| <b>26/dez</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>27/dez</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>28/dez</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>29/dez</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>30/dez</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ESTE CARDÁPIO É DESTINADO ÀS ESCOLAS INTEGRAIS E PODE SER ACESSADO PELO SITE: <a href="http://educacao.curitiba.pr.gov.br/">educacao.curitiba.pr.gov.br/</a> 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. |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |