



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

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

## CARDÁPIO ALMOÇO A2 - DEZEMBRO 2023

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



### HIPOLIPÍDICA RICA EM FIBRAS

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				<b>1-dez</b> ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO (DIETA) BETERRABA COZIDA (DIETA) Salada de lentilha com cenoura Pêssego
<b>4-dez</b> ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) BIFE COM MOLHO DE ERVILHAS (DIETA) COUVE REFOGADA Salada de Agrião com tomate Laranja	<b>5-dez</b> ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO CARIOCA (DIETA) BIFE COM MILHO E ERVILHA (DIETA) FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) Salada de Couve-flor com limão Melão	<b>6-dez</b> ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) CENOURA COM BATATA SALSAS (DIETA) Salada de alface com limão Mamão	<b>7-dez</b> ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO CARIOCA (DIETA) FRANGO ASSADO (DIETA) BATATA CENOURA E CHUCHU REFOGADOS (DIETA) Salada de tomate com limão Abacaxi	<b>8-dez</b> ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) ISCAS DE CARNE REFOGADA COM CEBOLA (DIETA) MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) Salada de repolho(AF) ao vinagrete Salada de frutas
<b>11-dez</b> ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE (DIETA) MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) Salada de vagem Melancia	<b>12-dez</b> ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO CARIOCA (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) ABÓBORA REFOGADA (DIETA) Salada de alface e tomate Pera	<b>13-dez</b> ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) PICADINHO DE CARNE (DIETA) FAROFA DE COUVE (DIETA) Salada de repolho verde com repolho roxo Laranja	<b>14-dez</b> ARROZ INTEGRAL COM CENOURA (DIETA) FEIJÃO CARIOCA (DIETA) FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO (DIETA) BATATA ASSADA COM ALECRIM (DIETA) Salada de beterraba com limão MOUSSE DE MARACUJÁ DESNATADO	<b>15-dez</b> ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) CENOURA REPOLHO E VAGEM REFOGADOS (DIETA) Tabule Melão
<b>18-dez</b> ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO CARIOCA (DIETA) FRANGO AO MOLHO (DIETA) FAROFA DE REPOLHO (DIETA) Salada de tomate com pepino Salada de frutas	<b>19-dez</b> ARROZ INTEGRAL (DIETA) VIRADO DE FEIJÃO (DIETA) POSTA ASSADA AO MOLHO (DIETA) CENOURA COM BATATA SALSAS (DIETA) Salada de brócolis com limão Sagu De Uva	<b>20-dez</b> ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) AIPIM SAUTÉ (DIETA) Salada de repolho verde com repolho roxo Abacaxi	<b>21-dez</b> ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO CARIOCA (DIETA) FRANGO ASSADO (DIETA) PURÊ DE CENOURA (DIETA) Salada de grão de bico com tomate Mamão	<b>22-dez</b> ARROZ INTEGRAL COM VAGEM (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) ALMÔNDEGA DE CARNE AO SUGO (DIETA) MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) Salada de alface com cenoura Ameixa
<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: [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.