



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

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

## CARDÁPIO ALMOÇO A3 - DEZEMBRO 2023

### VEGETARIANA

*Juliana Rodrigues Dias Guedes*  
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><br>Arroz branco<br>Feijão preto<br><br>CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA<br><br>Beterraba cozida<br>Salada de lentilha com cenoura<br>Pêssego                     |
| <b>4-dez</b><br><br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE<br><br>Macarrão parafuso integral ao sugo<br><br>Salada de pepino com limão<br>Mamão | <b>5-dez</b><br><br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>PANQUECA VEGETARIANA COM QUEIJO<br><br>Batata doce assada<br><br>Salada de alface com limão<br>Salada de frutas  | <b>6-dez</b><br><br>Arroz com brócolis<br>Feijão preto<br>HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO<br><br>Batata cenoura e chuchu refogados<br><br>Salada de tomate com limão<br>Abacaxi       | <b>7-dez</b><br><br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE<br><br>Farofa de espinafre<br><br>Salada de Couve-flor com limão<br>Melão           | <b>8-dez</b><br><br>Arroz branco<br>Feijão preto<br>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO<br><br>Cenoura com batata salsa AF<br><br>Salada de Agrião com tomate<br>Laranja         |
| <b>11-dez</b><br><br>Arroz branco<br>Feijão preto<br><br>HAMBÚRGUER DE SOJA AO SUGO<br><br>Cenoura repolho e vagem refogados<br><br>Tabule<br>Melão                          | <b>12-dez</b><br><br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE<br><br>Farofa de couve<br>Salada de repolho verde com repolho roxo<br>Laranja | <b>13-dez</b><br><br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO<br><br>Batata assada com alecrim<br>Salada de beterraba com limão<br>Mousse de Maracujá | <b>14-dez</b><br><br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA<br><br>Macarrão parafuso ao sugo<br><br>Salada de vagem<br>Melancia                      | <b>15-dez</b><br><br>Arroz com cenoura<br>Feijão preto<br>PANQUECA VEGETARIANA COM QUEIJO<br><br>Abóbora refogada<br>Salada de alface e tomate<br>Pera                        |
| <b>18-dez</b><br><br>Arroz branco<br>Feijão preto<br><br>HAMBÚRGUER DE SOJA AO SUGO<br><br>Macarrão alho e óleo<br>Salada de alface com cenoura<br>Sagu de uva               | <b>19-dez</b><br><br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>PANQUECA VEGETARIANA COM QUEIJO<br><br>Purê de cenoura<br>Salada de grão de bico com tomate<br>Abacaxi          | <b>20-dez</b><br><br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA<br><br>Farofa de repolho<br>Salada de tomate com pepino<br>Mamão                            | <b>21-dez</b><br><br>Arroz branco<br>VIRADO DE FEIJÃO (DIETA)<br>OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE<br><br>Cenoura com batata Salsa<br>Salada de brócolis com limão<br>Ameixa | <b>22-dez</b><br><br>Arroz com vagem<br>Feijão carioca<br>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO<br><br>Aipim sauté<br>Salada de repolho verde com repolho roxo<br>Salada de frutas |
| <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.