



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

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

CARDÁPIO ALMOÇO B3 - DEZEMBRO 2023

DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

Juliana Rodrigues Dias Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				1-dez ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO) FEIJÃO PRETO (17,4g CHO) FRICASSÊ DE FRANGO (8,2g de CHO) BETERRABA COZIDA (7,82g de CHO) SALADA DE LENTILHA COM CENOURA (10,8g de CHO) PÊSSEGO (7,46g de CHO)
4-dez ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO) FEIJÃO PRETO (17,4g CHO) FRANGO ASSADO (0,26g de CHO) BATATA CENOURA E CHUCHU REFOGADOS (7,14g de CHO) SALADA DE PEPINO COM LIMÃO (1,64g de CHO) MAMÃO (11,5g de CHO)	5-dez ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO) FEIJÃO CARIOCA (9,8g CHO) ISCAS DE FRANGO AO SUGO (20,2g de CHO) CENOURA COM BATATA SALSA (16,7g de CHO) SALADA DE ALFACE COM LIMÃO (1,09g de CHO) SALADA DE FRUTAS (14,15g de CHO)	6-dez ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS (31,7g de CHO) FEIJÃO PRETO (17,4g CHO) FRANGO ASSADO (0,26g de CHO) BATATA CENOURA E CHUCHU REFOGADOS (7,14g de CHO) SALADA DE TOMATE COM LIMÃO (2,48g de CHO) ABACAXI (27,75g de CHO)	7-dez ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO) FEIJÃO CARIOCA (9,8g CHO) BIFE COM MOLHO DE ERVILHAS (3,95G de CHO) FAROFA DE ESPINAFRE (26,7g de CHO) SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO (3,15 g de CHO) MELÃO (13,17g de CHO)	8-dez ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO) FEIJÃO PRETO (17,4g CHO) BIFE COM MOLHO DE ERVILHAS (3,95G de CHO) ABOBRINHA REFOGADA (2,39g de CHO) SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE (1,15g de CHO) LARANJA (8,95g de CHO)
11-dez ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO) FEIJÃO PRETO (17,4g CHO) QUIBE ASSADO COM MOLHO (5,51g de CHO) CENOURA REPOLHO E VAGEM REFOGADOS (5,90g de CHO) SALADA DE TOMATE (2,08g de CHO) MELÃO (13,17g de CHO)	12-dez ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO) FEIJÃO CARIOCA (9,8g CHO) PICADINHO DE CARNE (2,13g de CHO) FAROFA DE COUVE (23,9g de CHO) SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO (2,81g de CHO) LARANJA (8,95g de CHO)	13-dez ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO) FEIJÃO PRETO (17,4g CHO) FRICASSÊ DE FRANGO (8,2g de CHO) BATATA ASSADA COM ALECRIM (11,7g de CHO) SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO (9,33g de CHO) MOUSSE DE MARACUJÁ DIET (19,51g de CHO)	14-dez ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO) FEIJÃO CARIOCA (9,8g CHO) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE (1,14g de CHO) MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (32,7g de CHO) SALADA DE VAGEM (2,72g de CHO) MELANCIA (20,35g de CHO)	15-dez ARROZ INTEGRAL COM CENOURA (32,56g de CHO) FEIJÃO PRETO (17,4g CHO) PEITO DE FRANGO GRELHADO (0,33g de CHO) ABÓBORA REOGADA (3,53g de CHO) SALADA DE ALFACE E TOMATE (1,12g de CHO) PERA (14,02g de CHO)
18-dez ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO) FEIJÃO PRETO (17,4g CHO) ALMÔNDEGA DE CARNE AO SUGO (4,79g de CHO) MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (32,7g de CHO) SALADA DE ALFACE COM CENOURA (2,10g de CHO) SAGU DE UVA DIET (5,94g de CHO)	19-dez ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO) FEIJÃO CARIOCA (9,8g CHO) FRANGO ASSADO (0,26g de CHO) PURÊ DE CENOURA (11,02g de CHO) SALADA DE GRÃO DE BICO COM TOMATE (9,35g de CHO) ABACAXI (27,75g de CHO)	20-dez ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO) FEIJÃO PRETO (17,4g CHO) FRANGO AO MOLHO (1,36g de CHO) FAROFA DE REPOLHO (17,42g de CHO) SALADA DE TOMATE COM PEPINO (2,23g de CHO) MAMÃO (27,7g de CHO)	21-dez ARROZ INTEGRAL (32,5g CHO) FEIJÃO PRETO (17,4g CHO) POSTA ASSADA AO MOLHO (1,98g de CHO) CENOURA COM BATATA SALSA (16,7g de CHO) SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO (2,73g de CHO) AMEIXA (5,82g de CHO)	22-dez ARROZ INTEGRAL COM VAGEM (31,7g de CHO) FEIJÃO CARIOCA (9,8g CHO) ISCAS DE CARNE AO SUGO (1,27g de CHO) AIPIM SAUTÉ (48,8g de CHO) SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO (2,81g de CHO) SALADA DE FRUTAS (14,15g de CHO)
26/dez	27/dez	28/dez	29/dez	30/dez
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 . Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelo telefone 3350-3093 e 3350-3658.				