



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

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

CARDÁPIO ALMOÇO B3 - DEZEMBRO 2023

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



DIABÉTICO, HIPOLIPÍDICA

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				1-dez ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) FRICASSÊ DE FRANGO (DIETA) BETERRABA COZIDA (DIETA) Salada de lentilha com cenoura Pêssego
4-dez ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) BIFE COM MOLHO DE ERVILHAS (DIETA) MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) Salada de pepino com limão Mamão	5-dez ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO CARIOCA (DIETA) ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) COUVE REFOGADA (DIETA) Salada de alface com limão Salada de frutas	6-dez ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) FRANGO ASSADO (DIETA) BATATA CENOURA E CHUCHU REFOGADOS (DIETA) Salada de tomate com limão Abacaxi	7-dez ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO CARIOCA (DIETA) BIFE COM MILHO E ERVILHA (DIETA) FAROFÁ DE ESPINAFRE (DIETA) Salada de Couve-flor com limão Melão	8-dez ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) BIFE COM MOLHO DE ERVILHAS (DIETA) CENOURA COM BATATA SALSA AF (DIETA) Salada de Agrião com tomate Laranja
11-dez ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) QUIBE ASSADO COM MOLHO (DIETA) CENOURA REPOLHO E VAGEM REFOGADOS (DIETA) Tabule Melão	12-dez ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO CARIOCA (DIETA) PICADINHO DE CARNE (DIETA) FAROFÁ DE COUVE (DIETA) Salada de repolho verde com repolho roxo Laranja	13-dez ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) FRICASSÊ DE FRANGO (DIETA) BATATA ASSADA COM ALECRIM (DIETA) Salada de beterraba com limão MOUSSE DE MARACUJÁ DIET	14-dez ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO CARIOCA (DIETA) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE (DIETA) MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) Salada de vagem Melancia	15-dez ARROZ INTEGRAL COM CENOURA (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) ABÓBORA REFOGADA (DIETA) Salada de alface e tomate Pera
18-dez ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO PRETO (DIETA) ALMÔNDEGA DE CARNE AO SUGO (DIETA) MACARRÃO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) Salada de alface com cenoura SAGU DE UVA DIET	19-dez ARROZ INTEGRAL (DIETA) FEIJÃO CARIOCA (DIETA) FRANGO ASSADO (DIETA) PURÊ DE CENOURA (DIETA) Salada de grão de bico com tomate Abacaxi	20-dez Arroz integral (DIETA) Feijão preto (DIETA) Frango ao molho (DIETA) Farofa de repolho (DIETA) Salada de tomate com pepino Mamão	21-dez ARROZ INTEGRAL (DIETA) VIRADO DE FEIJÃO (DIETA) POSTA ASSADA AO MOLHO (DIETA) CENOURA COM BATATA SALSA (DIETA) Salada de brócolis com limão Ameixa	22-dez ARROZ INTEGRAL COM VAGEM (DIETA) FEIJÃO CARIOCA (DIETA) ISCAS DE CARNE AO SUGO AIPIM SAUTÉ (DIETA) Salada de repolho verde com repolho roxo Salada de frutas
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.