



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

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

## CARDÁPIO ALMOÇO B3 - DEZEMBRO 2023

### VEGETARIANA ESTRITA

*Juliana R. D. 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>Arroz branco<br>Feijão preto<br>HAMBÚRGUER DE SOJA AO SUGO<br>Beterraba cozida<br>Salada de lentilha com cenoura<br>Pêssego                      |
| <b>4-dez</b><br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO<br>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL SEM OVO AO SUGO<br>Salada de pepino com limão<br>Mamão | <b>5-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO<br>Batata doce assada<br>Salada de alface com limão<br>Salada de frutas   | <b>6-dez</b><br>Arroz com brócolis<br>Feijão preto<br>HAMBÚRGUER DE SOJA AO SUGO<br>Batata cenoura e chuchu refogados<br>Salada de tomate com limão<br>Abacaxi                       | <b>7-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO<br>Farofa de espinafre<br>Salada de Couve-flor com limão<br>Melão           | <b>8-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão preto<br>BOLINHO DE SOJA ASSADO<br>Cenoura com batata salsa AF<br>Salada de Agrião com tomate<br>Laranja                  |
| <b>11-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão preto<br>BOLINHO DE SOJA ASSADO<br>Cenoura repolho e vagem refogados<br>Tabule<br>Melão                                         | <b>12-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>HAMBÚRGUER DE SOJA AO SUGO<br>Farofa de couve<br>Salada de repolho verde com repolho roxo<br>Laranja | <b>13-dez</b><br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO<br>Batata assada com alecrim<br>Salada de beterraba com limão<br>MOUSSE DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA | <b>14-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão Carioca<br>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO<br>MACARRÃO PARAFUSO SEM OVO AO SUGO<br>Salada de vagem<br>Melancia   | <b>15-dez</b><br>Arroz com cenoura<br>Feijão preto<br>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO<br>Abóbora refogada<br>Salada de alface e tomate<br>Pera                       |
| <b>18-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão preto<br>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO<br>MACARRÃO SEM OVO ALHO E ÓLEO<br>Salada de alface com cenoura<br>Sagu de uva        | <b>19-dez</b><br>Arroz branco<br>Feijão carioca<br>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO<br>Purê de cenoura<br>Salada de grão de bico com tomate<br>Abacaxi       | <b>20-dez</b><br>Arroz integral<br>Feijão preto<br>HAMBÚRGUER DE SOJA AO SUGO<br>Farofa de repolho<br>Salada de tomate com pepino<br>Mamão                                           | <b>21-dez</b><br>Arroz branco<br>VIRADO DE FEIJÃO (DIETA)<br>BOLINHO DE SOJA ASSADO<br>Cenoura com batata Salsa<br>Salada de brócolis com limão<br>Ameixa | <b>22-dez</b><br>Arroz com vagem<br>Feijão carioca<br>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO<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.