



Juliana R. D. Guedes  
Juliana Rodrigues Dias Guedes  
Departamento de Logística  
Matrícula 194452  
Gerência de Alimentação Escolar

## CARDÁPIO ALMOÇO A3 - SETEMBRO 2023

Jaqueline Stamato  
Jaqueline Martins dos Santos Stamato  
Matrícula 191822  
Nutricionista/SME  
CRN-8 6266

### NORMAL

| SEGUNDA-FEIRA                                                                                                                                                                     | TERÇA-FEIRA                                                                                                                                                                       | QUARTA-FEIRA                                                                                                                                                                              | QUINTA-FEIRA                                                                                                                                                                                                                           | SEXTA-FEIRA                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                        | <b>1-set</b><br>Arroz com milho e vagem 100g<br>Feijão preto 90g<br>Fricassê de frango 110g<br>Farofa de couve 30g<br>Salada de repolho verde com repolho roxo 40g<br>Laranja 100g           |
| <b>4-set</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Posta assada ao molho 100g<br>Batata cenoura e chuchu refogados 40g<br>Salada de brócolis com milho 55g<br>Laranja 100g  | <b>5-set</b><br>Arroz integral 100g<br>Feijão carioca 90g<br>Picadinho de carne 100g<br>Macarrão parafuso ao sugo 80g<br>Salada de tomate com pepino 60g<br>Salada de frutas 100g | <b>6-set</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Isclas de frango ao sugo 110g<br>Farofa de cenoura 45g<br>Salada de acelga com limão 30g<br>Maçã 90g                             | <b>7-set</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>8-set</b>                                                                                                                                                                                 |
| <b>11-set</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Isclas de frango ao sugo 110g<br>Batata assada com alecrim 50g<br>Salada de tomate com pepino 45g<br>Banana 120g        | <b>12-set</b><br>Arroz integral 100g<br>Feijão carioca 90g<br>Strogonoff de carne 110g<br>Farofa de couve 30g<br>Salada de alface com cenoura 30g<br>Laranja 100g                 | <b>13-set</b><br>Arroz branco AF 110g<br>Feijão preto 90g<br>Peito de frango à milanesa 100g<br>Batata cenoura e chuchu refogados 40g<br>Salada de brócolis com limão 30g<br>Canjica 150g | <b>14-set</b><br>Arroz com brócolis 100g<br>Feijão preto 90g<br>Isclas de carne refogada com cebola 110g<br>Abobrinha AF (orgânica) refogada com tomate 35g<br>Salada de repolho verde AF (orgânica) com repolho roxo 40g<br>Mamão 70g | <b>15-set</b><br>Arroz branco AF 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Carne moída com tomate e cheiro verde 100g<br>Macarrão parafuso ao sugo 80g<br>Salada de chuchu com milho 35g<br>Maçã 90g     |
| <b>18-set</b><br>Arroz branco AF 110g<br>Feijão preto 90g<br>Bife acebolado 100g<br>Batata com azeite orégano e tomate 70g<br>Salada de chuchu com tomate 25g<br>Melancia 100g    | <b>19-set</b><br>Arroz integral 100g<br>Feijão carioca 90g<br>Isclas de frango ao sugo 110g<br>Beterraba cozida 70g<br>Salada de acelga com limão 30g<br>Banana 120g              | <b>20-set</b><br>Arroz branco AF 110g<br>Feijão preto 90g<br>Frango assado 110g<br>Creme de milho 50g<br>Salada de pepino com cheiro verde e limão 30g<br>Melão 100g                      | <b>21-set</b><br>Arroz com cenoura<br>Feijão preto 90g<br>Almôndega de carne assada ao sugo 100g<br>macarrão parafuso colorido ao sugo 80g<br>Salada de repolho ao vinagre 40g<br>Abacaxi picado 100g                                  | <b>22-set</b><br>Arroz branco AF 110g<br>Feijão carioca 90g<br>Barreado 110g<br>Farofa de repolho AF (orgânico) 30g<br>Salada de alface AF (orgânica) com cenoura 30g<br>Sagu de uva 100g    |
| <b>25-set</b><br>Arroz integral 100g<br>Virado de feijão 90g<br>Carne de panela com ervas 100g<br>Farofa de repolho 30g<br>Salada de alface com tomate 25g<br>Creme de goiaba 90g | <b>26-set</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Almôndega de frango assada ao sugo 100g<br>Macarrão alho e óleo 80g<br>Salada de repolho com limão 40g<br>Banana 120g   | <b>27-set</b><br>Arroz integral 100g<br>Feijão carioca 90g<br>Peito de frango à milanesa 100g<br>Creme de milho 50g<br>Salada de chuchu com cenoura 35g<br>Maçã 90g                       | <b>28-set</b><br>Arroz com brócolis 100g<br>Feijão carioca 90g<br>Bife com ervilha milho e tomate 100g<br>Batata refogada 50g<br>Salada de cenoura AF (orgânica) ralada com limão 25g<br>Mamão 70g                                     | <b>29-set</b><br>Arroz branco 110g<br>Feijão preto 90g<br>Carne moída com tomate e cheiro verde 100g<br>Beterraba cozida (fria) 70g<br>Salada de pepino com limão 30g<br>Abacaxi picado 100g |

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 668,62 Kcal, sendo: 36,22 g de PTN, 18,66 g de LIP e 92,42 g de CHO.

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.