Cardápio M. Integral 1: ABRIL 2019

CURITIBA

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/abr Canjica 150g	**02/abr** Suco de laranja 200ml Pão de leite 50g com queijo 20g	**03/abr** Salada de frutas 150g com creme de leite 20g	**04/abr** Sopa de legumes, macarrão e carne 150g	**05/abr** Suco de limão 200ml Chineque de banana 60g
08/abr Sagu de uva 150g com creme de leite 20g	**09/abr** Suco de laranja 200ml Pão de aveia 50g com Margarina 20g	**10/abr** Vitamina de pêssego 180 ml Bolo inglês 50g	**11/abr** Suco de limão 200 ml Pão 50g com hambúrguer bovino assado 42g e molho 20g	**12/abr** Leite 180ml com sucrilhos 50g Maçã 100g
15/abr Canjica 150g	**16/abr** Café com leite 190ml Pão de leite 50g com molho de carne moída refogada 60g	**17/abr** Achocolatado 190ml Bolo de laranja 50g	**18/abr** Leite com aroma de coco 190ml Biscoito de polvilho salgado 40g	**19/abr** FERIADO
22/abr Leite 180ml com sucrilhos 50g Banana 100g	**23/abr** Chá mate 190ml Cachorro quente (Pão de leite 50g+salsicha 50g)	**24/abr** Sagu de uva 150g com creme de leite 20g	**25/abr** Suco de limão 200ml Pão de aveia 50g com molho de frango refogado 60g	**26/abr** Iogurte de morango 90 ml Bolo de abacaxi 50g
29/abr Sopa Minestra 150g Ponkan 80g	**30/abr** Suco de laranja 200ml Pizza de queijo, tomate e apresuntado 80g	**01/mai** FERIADO	**02/mai** Café com leite 190ml Bolo de chocolate 50g	**03/mai** Canjica 150g Maçã 100g

OBSERVAÇÕES: Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras. As vitaminas e minerais colaboram na manutenção e no bom funcionamento do organismo. E as fibras regulam o funcionamento intestinal, dão sensação de saciedade, e podem atuar prevenindo várias doenças. Este cardápio pertence as escolas de período regular. Para acessar os cardápios: www.cidadedoconhecimento.org.br/estrutura da secretaria/gerência de alimentação/merenda escolas. Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005

MARIA ROEL MARQUES GALVÃO
MATRICULA 1.174643
NUTRICIONISTA/SME
CRN - n.º 3093-8ª R