

**Cardápio B2: NOVEMBRO 2022**

MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
MATRÍCULA: 13.4643
NUTRICIONISTA/SMME
CRN - n.º 3066-2º R

Karine Oltramari
Departamento de Logística
Matrícula 184454
Gerência de Alimentação Escolar

**CURITIBA**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/nov Macarrão parafuso colorido 100g Molho de frango com abobrinha 50g Banana 120g	02/nov FERIADO	03/nov Suco de uva AF 200ml Pão de aveia 50g Iscas de carne refogada 50g Alface 10g Tomate 15g	04/nov Leite com aroma de baunilha 190ML (GELADO) Bolo de cenoura sem cobertura 50g Maçã 100g
07/nov Suco polpa de laranja 200ml Sanduíche natural 100g	08/nov Iogurte de morango 180ml Biscoito rosquinha 50g Maçã 100g	09/nov Quirera 100g Molho de frango batata e cenoura 50g Laranja AF	10/nov Batata refogada 120g carne moída com cenoura 60g Melancia fatiada 125g	11/nov Risoto de carne com cenoura AF 150g Banana 120g
14/nov RECESSO	15/nov FERIADO	16/nov Suco de polpa de morango 200ml Bolo inglês 50g	17/nov Polenta 100g Molho de frango com cenoura 50g Melão fatiado 125g	18/nov Macarrão parafuso 100g Carne refogada com abobrinha 50g Banana 120g
21/nov Suco de polpa de maracujá 200ml Pão de aveia 50g Frango para pão com tomate 60g	22/nov Leite com aroma de coco 190ml GELADO Bolo de banana e canela 50g Maçã 100g	23/nov Arroz 100g Molho de frango com abobrinha 50g Melancia fatiada 125g	24/nov Suco de polpa de laranja 200ml Pizza de frango com cenoura ervilha milho e queijo 65g	25/nov Macarrão parafuso 100g carne moída com cenoura 60g Mamão fatiado 85g
28/nov Risoto de frango com abobrinha 150g Melancia fatiada 125g	29/nov Batata refogada 120g carne moída com cenoura 60g Melão fatiado 125g	30/nov Quirera 100g carne moída com cenoura 60g Banana 120g		

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 338,22 Kcal, sendo: 14,48g de PTN/ 7,83g de LIP/ 53,30g de CHO

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 às escolas de período regular. Para acessar os cardápios: www.cidadedoconhecimento.org.br/estrutura-da-secretaria/gerencia-de-alimentacao/merenda-escolas. Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005