Cardápio C2: MARÇO 2022

CURITIBA

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	1/mar	**2/mar**	**3/mar** Risoto de carne e abóbora 150g Banana 100g	**4/mar** Pizza de Frango com cenoura,milho, ervilha e queijo 80g Suco de polpa de uva 200ml
7/mar Chá mate com suco de limão natural 190ml gelado Pão de Leite 50g, Carne Moída com cenoura para pão 60g	**8/mar** Canjica 200g Maçã 100g	**9/mar** Vitamina de polpa de morango 180ml Biscoito de polvilho salgado 50g Goiaba 100g	**10/mar** Quirera 100g molho de carne batata e cenoura 50g Banana 100g	**11/mar** Torta de frango com brócolis e tomate 100g Suco de maçã AF 200ml
14/mar Pão de milho 50g,Iscas de carne refogada 50g Tomate rodela 15g Suco de uva 200ml	**15/mar** Café com leite 190ml Bolo Abobora com coco 50g	**16/mar** Macarrão parafuso 100g Molho de frango cenoura e ervilhas 50g Banana 100g	**17/mar** Arroz 100g, Molho de carne e batata 50g Maçã AF	**18/mar** Polenta 100g Molho de frango e abobrinha 50g Laranja 100g
21/mar Risoto integral de frango abobrinha e cenoura 150g Banana 100g	**22/mar** Sagu de uva 150g Laranja 100g	**23/mar** Maçã 100g Macarrão 100g Molho de frango e cenoura 50g	**24/mar** Pão de hamburguer 50g Hamburguer bovino assado 42g Tomate rodela 15g Suco de laranja 200ml	**25/mar** Quirera 100g molho de carne e brócolis 50g Melancia fatiada 125g
28/mar Arroz AF 100g Molho de carne e abobrinha 50g Maçã 100g	**29/mar** Batata com carne e cenoura 150g Laranja 100g	**30/mar** Polenta 100g Molho de frango batata e cenoura 50g Melão fatiado 125g	**31/mar** Iogurte de morango 90ml Banana 100g Biscoito rosquinha 50g	

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 296,55 Kcal, sendo: 13,23g de PTN/ 7,23g de LIP/ 43,69g 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 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