

**Cardápio lanche Integral 1: ABRIL 2022**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				01/abr Canjica 200g banana 100g
04/abr Risoto de carne e abóbora 150g Melão fatiado 125g	05/abr Suco de polpa de uva 200ml Pão de milho 50g + Iscas de frango e cenoura 60g	06/abr Chá mate 190ml Bolo de maçã aveia e canela 50g laranja 100g	07/abr Macarrão parafuso 100g + Molho de carne e cenoura 50g Maçã AF	08/abr Batata com carne e cenoura 200g banana 100g
11/abr Café com leite AF 190ml Bolo de coco 50g	12/abr Polenta 100g Molho de frango e cenoura 50g Melancia 125g	13/abr Pizza de carne moída ervilha e milho 80g Suco de maçã 200ml	14/abr Arroz 100g, Molho de carne e batata 50g Melão fatiado 125g	15/abr feriado
18/abr Pão de batata 50g + Patê de frango 30g + Tomate rodela 15g + Alface 10g Suco de laranja 200ml	19/abr Biscoito cookies integral 50g Café com leite 190ml Maçã 100g	20/abr Quirera 100g Molho de carne cenoura e ervilha 50g Mamão Fatiado 85g	21/abr feriado	22/abr recesso
25/abr Café com leite 190ml Bolo de abóbora e coco 50g Maçã 100g	26/abr Risoto de carne e abobrinha 150g Banana 100g	27/abr Pão de hambúrguer 50g Iscas de carne refogadas 50g Tomate rodela 15g Chá mate 190ml	28/abr Sopa de arroz, batata, carne e couve 150g Laranja 100g	29/abr Batata com frango e brócolis 200g Caqui 100g

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 312,84 Kcal, sendo: 13,9g de PTN/ 7,81g de LIP/ 48,09g 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 integral. Para acessar os cardápios: www.educacao.curitiba.pr.gov.br Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005