Cardápio C2: MAIO 2022

CURITIBA

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
02/mai Quirera 100g molho de carne e cenoura 50g Laranja 100g	**03/mai** Pão de milho 50g,Iscas de carne refogada 50g Tomate rodela 15g Suco de polpa de maçã 200ml	**04/mai** Vitamina de banana 180ml Bolo de maçã, aveia e canela 50g	**05/mai** Risoto de frango com brócolis 150g Banana 100g	**06/mai** Sagu de uva 150g Creme de leite AF 20g Maçã 100g
09/mai Arroz 100g, molho de carne e brócolis Maçã 100g	**10/mai** Pão de milho 50g,Iscas de carne refogada 50g Suco de polpa de uva 200ml	**11/mai** Polenta 100g Molho de frango e cenoura 50g Ponkan 100g	**12/mai** Biscoito rosquinha 50g Caqui 100g Café com leite AF 190ml	**13/mai** Sopa creme de batata, cenoura, carne e macarrão 150g Banana 100g
16/mai Risoto de carne e cenoura 150g Laranja 100g	**17/mai** Sanduíche Natural 100g Suco de polpa de maracujá 200ml	**18/mai** Macarrão 100g Molho de carne com batata e cenoura 50g Ponkan 100g	**19/mai** Iogurte de coco 180ml Biscoito cookies integral 50g Maçã AF	**20/mai** Polenta 100g Molho de frango e abobrinha 50g Banana 100g
23/mai Batata com frango e brócolis 200g Melão fatiado 125g	**24/mai** Pizza de frango, cenoura, ervilha, milho e queijo 80g Chá mate 190ml	**25/mai** Quirera 100g molho de frango e cenoura 50g Banana 100g	**26/mai** Arroz 100g, Molho de carne e batatas 50g Ponkan 100g	**27/mai** Suco de polpa de morango AF 200 ml Pão de Leite 50g, Carne Moída com cenoura para pão 60g
30/mai Pizza integral de frango, cenoura espinafre e queijo 80g Suco de laranja AF 200ml	**31/mai** Café com leite 190ml Bolo de chocolate sem cobertura 50g	**01/jun**	**02/jun**	**03/jun**

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 294,63 Kcal, sendo: 13,50g de PTN/ 6,31g de LIP/ 44,88g 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