Cardápio D: JUNHO 2022

CURITIBA

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		1/jun Polenta 100g, molho de frango batata e cenoura 50g Melancia 125g	**2/jun** Chá mate 190ml Pizza de frango cenoura milho ervilha e queijo 80g	**3/jun** Macarrão parafuso 100g Molho de carne e abobrinha 50g Maçã 100g
6/jun Arroz 100g Molho de Carne e Brócolis 50g Maçã 100g	**7/jun** Sopa de feijão com batata, carne e macarrão 150g Mamão fatiado 85g	**8/jun** Chá mate 190ml Pizza de carne moída ervilha e milho 80g	**9/jun** Quirera 100g molho de frango cenoura e ervilha 50g Banana 100g	**10/jun** Café com leite 190ml Chineque de uva 60g Kiwi 80g
13/jun Iogurte de morango 90ml Biscoito rosquinha 50g Maçã 100g	**14/jun** Sopa creme de milho e carne 150g Ponkan 100g	**15/jun** Sanduíche Natural 100g Suco de polpa de morango AF 200ml	**16/jun** FERIADO	**17/jun** RECESSO
20/jun Risoto integral de frango abobrinha e cenoura 150g Ponkan 100g	**21/jun** Café com leite AF 190ml Bolo de coco 50g Kiwi 80g	**22/jun** Quirera 100g Molho defrango e brócolis 50g Banana 100g	**23/jun** Pão de milho 50g,Iscas de carne refogada 50g Tomate rodela 15g Chá mate 190ml	**24/jun** Sopa creme de batata, cenoura, carne e macarrão 150g Maçã 100g
27/jun Macarrão parafuso 100g Molho de carne cenoura e ervilha 50g Maçã 100g	**28/jun** Sopa de frango com arroz, batata e cenoura 150g Banana 100g	**29/jun** Chá mate 190ml Pão de Leite 50g, Carne Moída com cenoura para pão 60g	**30/jun** Arroz AF 100g, molho de frango e abobrinha 50g Mamão fatiado 85g	

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 292,75 Kcal, sendo: 14,64g de PTN/ 6,15g de LIP/ 44,08g 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