Cardápio Lanche Integral 2: JUNHO 2022

CURITIBA

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		1/jun Macarrão 100g Molho de frango com batata e cenoura 50g Kiwi 80g	**2/jun** Café com leite 190ml Chineque de uva 60g	**3/jun** Sopa de arroz, batata, carne e couve 150g Maçã 100g
6/jun Sopa creme de milho e carne 150g Mamão fatiado 85g	**7/jun** Risoto de frango e abóbora 150g Maça 100g	**8/jun** Café com leite 190ml Biscoito cookies integral 50g Banana 100g	**9/jun** Quirera 100g Molho de carne e aipim 50g Ponkan 100g	**10/jun** Chá mate com suco de limão natural190ml Pizza integral de frango cenoura espinafre e queijo 80g
13/jun Suco de uva AF 200ml Pão de cenoura 50g Carne moída refogada para pão 60g	**14/jun** Polenta 100g Molho de carne cenoura e ervilha 50g Maçã100g	**15/jun** Chá mate com suco de limão natural 190ml Torta de frango com brócolis e tomate 100g	**16/jun** FERIADO	**17/jun** RECESSO
20/jun Café com leite AF 190ml Bolo de coco 50g	**21/jun** Arroz 100g Molho de Carne e Abobrinha 50g Ponkan 100g	**22/jun** Chá mate 190ml Pizza de carne moída ervilha e milho 80g	**23/jun** Sopa de feijão com batata, carne e macarrão 150g Banana 100g	**24/jun** Chá mate 190ml Pão de aveia 50g Frango para pão com tomate 60g
27/jun Chá mate 190ml Pão integral 50g Iscas de carne refogadas 50g Tomate rodela 15g	**28/jun** Suco de polpa de maçã 200ml Pizza de frango, cenoura, ervilha, milho e queijo 80g	**29/jun** Polenta 100g Molho de carne e brócolis 50g Ponkan 100g	**30/jun** Macarrão 100g Molho de frango cenoura e ervilha 50g Banana 100g	

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 305,41 Kcal, sendo: 15,91g de PTN/ 8,27g de LIP/ 43,32g 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.curtitiba. pr.gov.br Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005