



Jaqueline Martins dos Santos Stámatos
Gerência de Alimentação
Matrícula 191822
Nutricionista/CRN-8 6266

Lucrécia Bakovicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

Cardápio D: NOVEMBRO 2023

Juliana R. D. Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775



CURITIBA

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		01/nov Polenta 100g Molho de frango cenoura e ervilha 50g Melão fatiado 125g	02/nov FERIADO	03/nov RECESSO
06/nov Sagu de uva 150g Creme de leite 20g Pêssego 80g	07/nov Suco polpa de acerola 200ml Pão de batata 50g Iscas de carne e cenoura 60g	08/nov Macarrão parafuso integral 100g Molho de carne com vagem 50g Melancia fatiada 125g	09/nov Suco de maçã 200ml Pão de leite 50g cachorro quente molho 20ml e salsicha 50g	10/nov Arroz 100g Carne com abobrinha refogada 50g Maçã 100g
13/nov Chá de capim limão gelado 190ml Pão de leite 50g Frango refogado com tomate para pão 60g	14/nov Canjica 200g Maçã 100g	15/nov FERIADO	16/nov Suco polpa de abacaxi 200ml Pão de leite 50g Iscas de carne com cenoura 60g	17/nov Risoto de frango com abobrinha 150g Banana 120g
20/nov Macarrão parafuso integral 100g Molho de carne e cenoura 50g Maçã 100g	21/nov Polenta 100g Molho de carne e chuchu 50g Laranja 100g	22/nov Suco polpa de goiaba 200ml Chineque de Uva 100g Banana 120g	23/nov Arroz 100g Molho de carne e aipim 50g Pêssego AF	24/nov Suco polpa de limão 200ml Pão de abóbora 50g Frango e cenoura para pão 60g
27/nov Iogurte de coco AF 180ml Flocos de milho sem açúcar 50g Maçã 100g	28/nov Suco polpa de manga 200ml Sanduíche natural 100g	29/nov Risoto de frango com abóbora 150g Pêssego AF	30/nov Suco polpa de maracujá 200ml Pão de abóbora 50g Iscas de carne e cenoura 60g	01/dez

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 342,13 Kcal, sendo: 13,39g de PTN, 5,90g de LIP e 60,45g 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.educacao.curitiba.pr.gov.br Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3093, 3658