



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

Lucrecia Bakovitz
Lucrecia Bakovitz
Gerência de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

Cardápio Lanche Integral 1: NOVEMBRO 2023

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



CURITIBA

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		01/nov Suco polpa de maracujá 200ml Pão de abóbora 50g Isclas de carne e cenoura 60g	02/nov FERIADO	03/nov RECESSO
06/nov Polenta 100g Molho de carne e vagem 50g Melancia fatiada 125g	07/nov Risoto de frango e abóbora 150g Laranja 100g	08/nov Suco de polpa de abacaxi 200ml Pão de leite 50g Frango para pão com tomate 60g	09/nov Macarrão parafuso integral 100g Molho de carne e chuchu 50g Mamão fatiado 85g	10/nov Leite com aroma de coco 190ml Bolo de baunilha 50g
13/nov Risoto de frango e brócolis 150g Maçã 100g	14/nov Suco polpa de manga 200ml Pão de batata 50g Isclas de carne e cenoura 60g	15/nov FERIADO	16/nov Polenta 100g Molho de frango e brócolis 50g Banana 120g	17/nov Café com leite 190ml Bolo de cenoura sem cobertura 50g Melão fatiado 125g
20/nov Arroz 100g Molho de frango e abobrinha 50g Melancia fatiada 125g	21/nov Macarrão parafuso integral 100g Molho de carne 60g Laranja 100g	22/nov Sagu de uva 150g Creme de leite 20g Banana 120g	23/nov Polenta 100g Molho de frango com cenoura e ervilha 50g Pêssego AF	24/nov Suco polpa de limão 200ml Pão de leite 50g cachorro quente molho 20ml e salsicha 50g
27/nov Macarrão parafuso integral 100g Molho de frango e aipim 50g Banana 120g	28/nov Suco polpa de laranja 200ml Pão de abóbora 50g Isclas de carne e cenoura 60g	29/nov Suco polpa de morango AF 200ml Bolo inglês 50g Pêssego 80g	30/nov Arroz 100g Molho de carne batata e cenoura 50g Ameixa AF	01/dez

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 317,88 Kcal, sendo: 14,77g de PTN, 6,48g de LIP e 47,39g 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