



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

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

Cardápio C1: DEZEMBRO 2023

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



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				01/dez Aipim com carne 150g Mamão fatiado 85g
04/dez Suco polpa de manga 200ml Pão de leite 50g Carne moída refogada para pão 60g Melão fatiado 125g	05/dez Macarrão parafuso integral 100g Molho de carne com chuchu 50g Mamão fatiado 85g	06/dez Sagu de uva 150g Creme de leite 20g Maçã 100g	07/dez Risoto de carne com abóbora 150g Pêssego AF	08/dez Suco polpa de morango 200ml Sanduíche natural 100g
11/dez Macarrão parafuso integral 100g Molho de carne e abobrinha 50g Melancia fatiada 125g	12/dez Batata com frango e brócolis 200g Maçã 100g	13/dez Suco polpa de maracujá 200ml Pão de abóbora 50g Isca de carne refogada 50g Alface 10g Tomate 15g	14/dez Arroz 100g Molho de frango cenoura e ervilha 50g Ameixa 42g	15/dez Café com leite 190ml Chineque de banana 100g Maçã 100g
18/dez Suco polpa de abacaxi 200ml Pão de leite 50g cachorro quente molho 20ml e salsicha 50g	19/dez Macarrão parafuso integral 100g Molho de frango com vagem 50g Laranja 100g	20/dez Suco polpa de maçã 200ml Pão de Aveia 50g Carne moída refogada para pão 60g	21/dez Risoto de frango com brócolis 150g Maçã 100g	22/dez Aipim com carne e cenoura 150g Melão fatiado 125g
26/dez	27/dez	28/dez	29/dez	30/dez
CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 324,58 Kcal, sendo: 15,07g de PTN, 5,93g de LIP e 53,87g 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.curtitiba.pr.gov.br Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3093, 3658