



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

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

Cardápio CFM3: DEZEMBRO 2023

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



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				01/dez Chá de capim limão 190ml Biscoito de leite 50g Maçã
04/dez Café com leite 190ml Pão de abóbora 50g Manteiga 10g	05/dez Chá de Erva doce gelado 190ml Bolo de baunilha 50g Mamão fatiado 85g	06/dez Leite com aroma de coco 190ml Chineque de goiabada 60g	07/dez Suco de polpa de maçã 200ml Pão de leite 50g Patê de frango 30g	08/dez Iogurte de morango 180 ml Biscoito de maisena 50g Melancia fatiada 125g
11/dez Leite com aroma de baunilha 190ml Bolo de abóbora com coco 50g	12/dez Café com leite 190ml Biscoito de leite 80g Banana 120g	13/dez Leite com chocolate em pó 190ml Pão de centeio 50g Margarina 10g Pêssego 80g	14/dez Chá de camomila 190ml Pão de leite fatiado 50g + Queijo mussarela 20g Maçã 100g	15/dez Suco de polpa de uva 200ml Pão de leite 50g Patê de frango 30g
18/dez Suco de polpa de goiaba 200ml Pão integral fatiado 50g Requeijão Cremoso 15g	19/dez Chá hortelã 190ml Pão de abóbora 50g + queijo mussarela 20g Maçã 100g	20/dez Vitamina de frutas (banana e mamão) 180ml Biscoito Salgado integral 50g	21/dez Suco de morango 200ml Bolo de chocolate sem cobertura 50g	22/dez Café com leite 190ml Chineque de banana 60g Mamão fatiado 85g
26/dez	27/dez	28/dez	29/dez	30/dez

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 342,90 Kcal, sendo: 9,14g de PTN, 15,05g de LIP e 44,96g 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