



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

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

Cardápio LI1: DEZEMBRO 2023

Júliana Rodrigues Dias Guedes
Júliana Rodrigues Dias Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 194452
Nutricionista/CRN-8 6775



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				01/dez Sagu de uva 150g Creme de leite 20g Maçã 100g
04/dez Macarrão parafuso integral 100g Molho de frango com cenoura 50g Banana 120g	05/dez Suco de polpa de laranja 200ml Pão de leite 50g carne moída refogada para pão 60g	06/dez Iogurte de Coco 180ml Flocos de Milho sem açúcar 50g Banana 120g	07/dez Polenta 180g Molho de frango e abobrinha 120g Mamão fatiado 85g	08/dez Suco polpa de manga 200ml Pão integral 50g Iscas de carne com tomate 60g
11/dez Batata com frango e brócolis 200g Mamão fatiado 85g	12/dez Suco de polpa de maçã 200ml Sanduíche natural 100g	13/dez Macarrão parafuso 100g Molho de carne e cenoura 50g Laranja 100g	14/dez Café com leite 190ml Chineque de banana 60g Ameixa AF 42g	15/dez Risoto de carne e abóbora 150g Banana 120g
18/dez Macarrão parafuso integral 100g Molho de carne e chuchu 50g Pêssego 80g	19/dez Suco polpa de limão 200 ml Pão integral 50g Frango para pão com tomate 60g Alface 10g	20/dez Risoto de carne e abobrinha 300g Melancia fatiada 125g	21/dez Suco polpa de laranja 200ml Pão de leite 50g Cachorro quente molho 20ml e salsicha 50g	22/dez Canjica 200g Maçã 100g
26/dez	27/dez	28/dez	29/dez	30/dez

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 325,15 Kcal, sendo: 16,05g de PTN, 6,32g de LIP e 53,01g 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