



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

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

### Cardápio LI3: DEZEMBRO 2023

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



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				02/dez  Canjica 200g  Banana 120g
04/dez Sagu de uva 150g  Creme de leite 20g  Maçã 100g	05/dez Suco de polpa de laranja 200ml  Pão de leite 50g carne moída refogada para pão 60g	06/dez Macarrão parafuso integral 100g Molho de frango com cenoura 50g  Banana 120g	07/dez  Risoto de carne e abóbora 150g  Pêssego 80g AF	08/dez Suco polpa de manga 200ml  Pão integral 50g Isclas de carne com tomate 60g
11/dez Suco de polpa de acerola 200ml  Sanduíche natural 100g	12/dez Suco polpa de limão 200ml  Pão de abóbora 50g Carne moída com cenoura 60g Maçã 100g	13/dez  Batata com frango e brócolis 200g  Laranja 100g	14/dez Iogurte de Coco 180ml Flocos de Milho sem açúcar 50g  Mamão fatiado 85g	15/dez Macarrão parafuso 100g Molho de carne e brócolis 50g  Banana 120g
18/dez Polenta 180g Molho de frango e abobrinha 120g Banana 120g	19/dez Risoto de carne e abobrinha 300g  Melancia fatiada 125g	20/dez Suco polpa de morango 200ml  Pão de leite 50g Cachorro quente molho 20ml e salsicha 50g	21/dez Suco polpa de laranja 200 ml  Pão integral 50g Frango para pão com tomate 60g	22/dez Macarrão parafuso integral 100g Molho de carne e chuchu 50g  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](http://www.educacao.curitiba.pr.gov.br) Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3093, 3658