



Isaque Martins dos Santos
Gerência de Alimentação
Matrícula 191822
Nutricionista/CRN-8 6206

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

Cardápio Noturno: DEZEMBRO 2023

Alana Polgarek dos Santos
Gerência de Alimentação
Matrícula 189452
Nutricionista/CRN-8 8173



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				01/dez Polenta 180g Molho de frango e abobrinha 120g
04/dez Suco de goiaba 200ml Bolo de abóbora com coco 100g Banana 120g	05/dez Arroz 180g Molho de frango com cenoura e ervilha 150g Melão fatiado 125g	06/dez Suco de polpa de abacaxi 200ml Pão de leite 75g Iscas de frango para pão 70g	07/dez Macarrão parafuso colorido 180g molho de carne e cenoura 120g Laranja 100g	08/dez Café com leite 190ml Bolo de laranja 50g Banana 100g
11/dez Café com leite 190ml Chineque de banana 100g Maçã 100g	12/dez Suco de polpa de laranja 200ml Sanduíche natural 150g	13/dez Macarrão parafuso integral 180g Carne refogada com abobrinha 120g Banana 120g	14/dez Risoto de frango e abóbora 300g Laranja 100g	15/dez Polenta 180g Carne moída refogada com cenoura 120g Pessego 100g
18/dez Macarrão parafuso integral 180g Molho de frango com chuchu 120g Melão fatiado 125g	19/dez Sagu 200g Creme de leite 20g Ameixa 42g	20/dez Risoto de carne e abobrinha 300g Melancia 125g	21/dez Suco de polpa de manga 200ml Pão de aveia 75g Iscas de frango para pão 70g	22/dez Suco de polpa morango 200ml Sanduíche natural 150g
26/dez	27/dez	28/dez	29/dez	30/dez
CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 453,35 Kcal, sendo: 22,33g de PTN, 10,02g de LIP e 68,09g 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 às escolas de período regular. Para acessar os cardápios: www.educacao.curitiba.pr.gov.br Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3093, 3658