



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

*Luciana R. Kozak*  
Luciana R. Kozak  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 192195  
Nutricionista/CRN-8 9930

# **Cardápio C1: DEZEMBRO 2023**

## **DIABÉTICO, HIPOLIPÍDICA**

*Juliana R. Q. Stuchey*  
Juliana Rodrigues Das Guedes  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 184452  
Nutricionista/CRN-8 6775



| SEGUNDA-FEIRA                                                                                                                                       | TERÇA-FEIRA                                                                                                                   | QUARTA-FEIRA                                                                                                                                   | QUINTA-FEIRA                                                                                           | SEXTA-FEIRA                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                                                                                |                                                                                                        | 01/dez<br><br>Aipim com carne (dieta)<br>150g<br><br>Mamão fatiado 42g                               |
| 04/dez<br>Suco polpa de manga diet<br>200ml<br><br>Pão de centeio 50g<br><br>Carne moída refogada para<br>pão (dieta) 60g<br><br>Melão fatiado 125g | 05/dez<br>Macarrão parafuso integral<br>(dieta) 100g<br><br>Molho de carne com<br>chuchu (dieta) 50g<br><br>Mamão fatiado 85g | 06/dez<br>Sagu de uva diet 150g<br><br>Creme de leite desnatado<br>20g<br><br>Maçã 100g                                                        | 07/dez<br>Risoto integral de carne<br>com abóbora (dieta)150g<br><br>Pêssego AF                        | 08/dez<br>Suco polpa de morango<br>diet 200ml<br><br>Sanduíche natural light<br>100g                 |
| 11/dez<br>Macarrão parafuso integral<br>(dieta) 100g<br>Molho de carne e abobrinha<br>(dieta) 50g<br><br>Melancia fatiada 125g                      | 12/dez<br><br>Batata com frango e<br>brócolis (dieta) 200g<br><br>Maçã 100g                                                   | 13/dez<br>Suco polpa de maracujá diet<br>200ml<br><br>Pão de centeio 50g<br><br>Isca de carne refogada<br>(dieta) 50g Alface 10g<br>Tomate 15g | 14/dez<br><br>Arroz (dieta) 100g<br>Molho de frango cenoura e<br>ervilha (dieta) 50g<br><br>Ameixa 42g | 15/dez<br>Café com leite desnatado<br>diet 190ml<br>Chineque de banana diet<br>100g<br><br>Maçã 100g |
| 18/dez<br>Suco polpa de abacaxi diet<br>200ml<br><br>Pão de centeio 50g<br><br>Carne moída refogada para<br>pão (dieta) 60g                         | 19/dez<br>Macarrão parafuso integral<br>(dieta) 100g<br><br>Molho de frango com<br>vagem (dieta) 50g<br><br>Laranja 100g      | 20/dez<br>Suco polpa de maçã diet<br>200ml<br><br>Pão de Aveia 50g<br><br>Carne moída refogada para<br>pão (dieta) 60g                         | 21/dez<br>Risoto integral de frango<br>com brócolis 150g<br><br>Maçã 100g                              | 22/dez<br><br>Aipim com carne e cenoura<br>(dieta) 150g<br><br>Melão fatiado 125g                    |
| 26/dez                                                                                                                                              | 27/dez                                                                                                                        | 28/dez                                                                                                                                         | 29/dez                                                                                                 | 30/dez                                                                                               |

**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