



MARIA ROSI MARQUES GALVÃO  
MATRÍCULA: 13.4643  
NUTRICIONISTA/SME  
CRN - n.º 3066-8ª R

### Cardápio B1: MARÇO 2023

Karine Altamari  
Karine Altamari  
Departamento de Logística  
Matrícula 184454  
Gerência de Alimentação Escolar



CURITIBA

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		<b>01/mar</b>  Macarrão parafuso colorido 100g Carne moída com cenoura 60g  Melancia fatiada 125g	<b>02/mar</b>  Suco de laranja AF 200ml  Pizza de carne moída milho e ervilha 60g	<b>03/mar</b>  Chá mate gelado 190ml  Pão de aveia 50g Frango refogado com tomate para pão 60g
<b>06/mar</b>  Batata refogada 100g Isclas de frango com cenoura 60g Maçã 100g	<b>07/mar</b>  Arroz 100g Carne com batata e cenoura refogados 50g  Melão fatiado 125g	<b>08/mar</b>  Sagu de uva 150g creme 20g  Banana 120g	<b>09/mar</b>  Suco de polpa de abacaxi 200ml  Sanduíche natural 100g	<b>10/mar</b>  Polenta 100g  Carne moída com cenoura 60g Mamão fatiado 85g
<b>13/mar</b>  Risoto de frango com brócolis 150g  Banana 120g	<b>14/mar</b>  Macarrão parafuso colorido 100g Molho de carne com chuchu 50g  Melancia fatiada 125g	<b>15/mar</b>  Café com leite 190ml  Bolo de chocolate sem cobertura 50g Maçã 100g	<b>16/mar</b>  Quirera 100g Carne moída com cenoura 60g  Melão fatiado 125g	<b>17/mar</b>  Suco de uva AF 200ml  Pão de batata 50g Frango refogado com tomate para pão 60g
<b>20/mar</b>  Polenta 100g Frango com batata e cenoura refogados 50g Maçã 100g	<b>21/mar</b>  Chá mate gelado 190ml  Pizza de frango com cenoura, milho, ervilha e queijo 65g	<b>22/mar</b>  Suco polpa de morango 200ml  Pão integral 50g Apresentado 10g Queijo 10g Alface 10g Tomate rodela 15g	<b>23/mar</b>  Iogurte de coco 180ml Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	<b>24/mar</b>  Arroz 100g Carne com abobrinha refogados 50g  Mamão fatiado 85g
<b>27/mar</b>  Risoto de carne com abobrinha 150g  Melancia fatiada 125g	<b>28/mar</b>  Quirera 100g Molho de frango com cenoura e ervilha 50g  Laranja 100g	<b>29/mar</b>  Café com leite 190ml  Bolo de banana com canela 50g Maçã 100g	<b>30/mar</b>  Macarrão parafuso colorido 100g Carne moída com cenoura 60g  Banana 120g	<b>31/mar</b>  Suco de polpa de maracujá 200ml  Sanduíche natural 100g

**CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 315,17kcal/dia, sendo: 15,24g de PTN; 6,79g de LIP; 49,89g 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.cidadedoconhecimento.org.br/estrutura-da-secretaria/gerencia-de-alimentacao/merenda-escolas](http://www.cidadedoconhecimento.org.br/estrutura-da-secretaria/gerencia-de-alimentacao/merenda-escolas). Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005