



MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
MATRICULA: 13.4843
NUTRICIONISTA/CRN
CRN - n.º 3066-8ª R

Cardápio Noturno I, II, IB, IIB: Março 2023

Karine Ottramari
Departamento de Logística
Matrícula: 194456
Gerência de Alimentação Escolar



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		01/mar Suco de polpa de maçã 200ml Pão de batata 75g Iscas de frango refogado 70g rodela de tomate 15g Alface 10g	02/mar Macarrão parafuso 180g Molho de Frango batata e cenoura 120g Pera 100g	03/mar Arroz 180g Carne com abobrinha refogada 120g Melancia fatiada 125g
06/mar Chá mate 190ml Pizza de carne moída milho e ervilha 120g Laranja 100g	07/mar Polenta 180g Molho de Frango com cenoura 120g Maçã 100g	08/mar Café com leite 190ml Bolo de maçã aveia e canela 100g Banana 120g	09/mar Risoto de Frango e abóbora 300g Melão fatiado 125g	10/mar Suco de uva AF 200ml Pão de aveia 75g Iscas de carne refogadas 70g tomate rodela 15g Alface 10g
13/mar Macarrão parafuso colorido 180g Molho de Carne e chuchu 120g Goiaba 100g	14/mar Suco de maçã AF 200ml Pão de milho 75g carne moída com cenoura para pão 60g Banana 120g	15/mar Quirera 180g molho de frango batata e cenoura 120g Laranja 100g	16/mar Café com leite 190ml Bolo de fubá 100g Maçã 100g	17/mar Arroz 180g Molho de frango cenoura e ervilha 120g Melancia fatiada 125g
20/mar Suco de laranja AF 200ml Pão de batata 75g Carne moída com cenoura para pão	21/mar Café com leite 190ml Chineque de uva 100g Maçã 100g	22/mar Macarrão 180g Molho de frango batata e cenoura 120g Melão fatiado 125g	23/mar Risoto de frango e bócolis 300g Mamão fatiado 85g	24/mar Polenta 180g Carne com abobrinha refogada 120g Banana AF
27/mar Café com leite 190ml Bolo de abóbora com coco 100g Maçã 100g	28/mar Arroz 180g Carne moída com cenoura 120g Melão fatiado 125g	29/mar Chá mate com suco de limão natural 190ml gelado Pizza de frango com cenoura milho e ervilha 120g	30/mar Macarrão parafuso 180g Molho de frango com vagem 120g Banana 100g	31/mar Quirera 180g molho de carne batata e cenoura 120g Laranja 100g

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 501,17 kcal/dia, sendo: 28,87g de PTN; 11,3g de LIP; 73,27g 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 integral. Para acessar os cardápios: www.educacao.curitiba.pr.gov.br Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005