



MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
MATRÍCULA: 13.4643
NUTRICIONISTA/SME
CRN - n.º 3096-2ª R

Cardápio A: ABRIL 2023

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



CURITIBA

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
03/abr Leite com chocolate em pó 190ml Bolo de maçã aveia e canela 50g	04/abr Batata refogada 100g Iscas de frango com cenoura 60g Melancia fatiada 125g	05/abr Suco de polpa de morango 200ml Sanduíche natural 100g	06/abr Risoto de carne e abobrinha 150g Caqui AF	07/abr
10/abr Suco de polpa de goiaba 200ml Pizza de frango com cenoura, milho, ervilha e queijo 65g	11/abr Canjica 200g Banana 120g	12/abr Arroz 100g Carne com batata e cenoura refogados 50g Caqui 100g	13/abr Polenta 100g Carne moída com cenoura 60g Mamão fatiado 85g	14/abr Macarrão parafuso colorido 100g Molho de carne com chuchu 50g Maçã 100g
17/abr Quirera 100g Carne moída com cenoura 60g Banana 120g	18/abr Café com leite 190ml Bolo de coco 50g Maçã 100g	19/abr Aipim com carne 200g Melão fatiado 125g	20/abr Suco de polpa de uva 200ml Pão de aveia 50g Frango refogado com cenoura para pão 60g	21/abr
24/abr Polenta 100g Frango com batata e cenoura refogados 50g Maçã 100g	25/abr Suco de polpa de abacaxi 200ml Pão de abóbora 50g Apresentado 10g Queijo 10g Alface 10g Tomate rodela 15g	26/abr Arroz 100g Carne moída com cenoura 50g Caqui 100g	27/abr Iogurte de morango 180ml Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	28/abr Chá mate gelado 190ml Pizza de carne moída, milho, ervilha e queijo 65g

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 322 Kcal, 14g de PTN, 7g de LIP, 52g 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/gerência de alimentação/merenda escolas. Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005