



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

Cardápio A: MAIO 2023

Karina Oltramari
Departamento de Logística
Matrícula 184454
Gerência de Alimentação Escolar



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/mai	02/mai Leite com chocolate em pó 190ml Biscoito cookies integral 50g Banana 120g	03/mai Suco de polpa de abacaxi 200ml Pizza de apresuntado e queijo 60g	04/mai Chá mate gelado 190ml Pão de milho 50g Frango refogado com tomate para pão 60g Alface 10g	05/mai Quirera 100g Carne moída com cenoura 60g Maçã AF
08/mai Suco de polpa de uva 200ml Sanduíche natural 100g	09/mai Sagu de uva 150g creme de leite 20g Banana 120g	10/mai Arroz 100g Carne com batata e cenoura refogados 50g Caqui 100g	11/mai Polenta 100g Carne moída com cenoura 60g Mamão fatiado 85g	12/mai Macarrão parafuso colorido 100g Molho de frango com chuchu 50g Maçã AF
15/mai Quirera 100g Frango com batata e cenoura refogados 50g Melancia fatiada 125g	16/mai Café com leite AF 190ml Bolo de aipim sem doce de leite 50g Maçã 100g	17/mai Batata refogada 100g Carne moída com cenoura 60g Melão fatiado 125g	18/mai Suco de polpa de goiaba 200ml Pão de aveia 50g Frango refogado com cenoura para pão 60g	19/mai Risoto de carne com abobrinha AF (orgânica) 150g Banana AF (orgânica)
22/mai Polenta 100g Carne com batata e cenoura refogados 50g Maçã 100g	23/mai Suco de maçã AF 200ml Pão de hamburger 50g Hamburger de frango assado 42g Alface 10g Tomate rodela 15g	24/mai Arroz AF 100g Carne moída com cenoura 50g Caqui 100g	25/mai Iogurte de coco 180ml Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g	26/mai Chá mate gelado 190ml Pizza de frango com cenoura, milho, ervilha e queijo 65g
29/mai Macarrão parafuso colorido 100g Molho de carne com vagem 50g Laranja 100g	30/mai Café com leite 190ml Chineque de uva 60g Maçã 100g	31/mai Risoto de frango com abóbora 150g Banana 120g	02/jun	03/jun

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 311Kcal, sendo: 13,28g de PTN, 6,62g de LIP, 21,03g 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.cidadedoconhecimento.org.br/estrutura-da-secretaria/gerencia-de-alimentacao/merenda-escolas. Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005