



MARIA ROSI MARQUES GALVÃO  
MTRICULA: 13.4643  
NUTRICIONISTA  
CRN - n.º 3096-8ª R

**Cardápio CFM 2: MAIO 2023**

Karine Oltremari  
Departamento de Logística  
Matrícula 184454  
Gerência de Alimentação Escolar



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>01/mai</b>	<b>02/mai</b> Chá mate 190ml Pão de aveia 50g Requeijão cremoso 15g Caqui 100g	<b>03/mai</b> Vitamina de banana 180ml Biscoito rosquinha 50g	<b>04/mai</b> Café com leite 190ml Chineque de uva 60g Maçã 100g	<b>05/mai</b> Café com leite 190ml Bolo de baunilha 50g
<b>08/mai</b> Café com leite 190ml Pão de cenoura 50g Manteiga 10g	<b>09/mai</b> Leite com chocolate em pó 190ml Bolo de banana com canela 50g	<b>10/mai</b> Café com leite 190ml Biscoito polvilho salgado 50g Banana 120g	<b>11/mai</b> Suco de uva AF 200ml Pão de batata 50g Queijo mussarela 20g	<b>12/mai</b> Chá mate 190ml Pão de aveia 50g Requeijão cremoso 15g Maçã AF
<b>15/mai</b> Suco de polpa de maracujá 200ml Pão de leite 50g Patê de frango 30g	<b>16/mai</b> Café com leite AF 190ml Pão de milho 50g Requeijão cremoso 15g	<b>17/mai</b> Leite com aroma de baunilha 200ml Biscoito sequinhos diversos sabores Mamão fatiado 85g	<b>18/mai</b> Chá mate 190ml Pão integral 50g Manteiga AF 10g	<b>19/mai</b> Café com leite AF 190ml Bolo de abóbora com coco 50g Maçã 100g
<b>22/mai</b> Chá mate 190ml Pão integral 50g Manteiga 10g Maçã 100g	<b>23/mai</b> Café com leite 190ml Pão de abóbora 50g Queijo mussarela 20g	<b>24/mai</b> Café com leite 190ml Bolo de cenoura sem cobertura 50g Banana 120g	<b>25/mai</b> Suco de polpa de maçã 200ml Pão de aveia 50g Patê de frango 30g	<b>26/mai</b> Vitamina de polpa de morango 190ml Chineque de goiabada 50g
<b>29/mai</b> Chá mate 190ml Pão de centeio 50g Queijo mussarela 20g	<b>30/mai</b> Chá mate 190ml Pão de aveia 50g Requeijão cremoso 15g Maçã 100g	<b>31/mai</b> Café com leite 190ml Biscoito doce integral 50g Banana 120g	<b>01/jun</b>	<b>02/jun</b>

**CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 365,24Kcal, sendo: 10,47g de PTN, 11,43g de LIP, 56,30g 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](http://www.educacao.curitiba.pr.gov.br) Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3654, 3658, 3005