



MARIA ROSI MARDONES GALVÃO
MATRICULA: 13.4645
NUTRICIONISTA
CRN - n.º 3066-PR

Cardápio Lanche Integral 2: MAIO 2023

Karina Altamari
Departamento de Logística
Matrícula 19454
Coordenadora de Alimentação Escolar



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

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 325,31Kcal, sendo: 14,55g de PTN, 8,42g de LIP, 49,79g 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