

 MARIA PROFA. IMACULADAS GALVÃO INSTRUTORA DE EDUCAÇÃO INFANTIL COORDINADORA DE EDUCAÇÃO INFANTIL COORDINADORA DE EDUCAÇÃO INFANTIL Cardápio Noturno I, II, IB, IIB: MAIO 2023  				
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01/mai	02/mai	03/mai	04/mai	04/mai
	Polenta 180g Carne moída com cenoura 120g	Suco de polpa de uva 200ml Pão de hamburguer 75g Hamburguer de frango assado 42g Tomate rodela 15g Alface 10g	Macarrão parafuso 180g Molho de Frango batata e cenoura 120g	Risoto de carne e abóbora AF (orgânica) 300g
	Banana 120g		Caqui 100g	Melancia fatiada 125g
08/mai	09/mai	10/mai	11/mai	12/mai
Chá mate 190ml Pizza de carne moída milho e ervilha 120g Laranja 100g	Quirera 180g Iscas de frango com cenoura 120g Melão fatiado 125g	Café com leite 190ml Bolo de abacaxi com canela 100g Banana 120g	Arroz 180g Carne com abobrinha refogada 120g Maçã 100g	Suco de polpa de goiaba 200ml Pão de aveia 75g Iscas de carne refogadas 70g tomate rodela 15g Alface AF (orgânica) 10g
15/mai	16/mai	17/mai	18/mai	19/mai
Macarrão parafuso colorido 180g Molho de Carne e chuchu 120g Caqui 100g	Suco de polpa de morango 200ml Pão de aveia 75g Frango refogado com tomate 70g Alface 10g Banana 120g	Polenta 180g molho de carne cenoura e ervilha 120g Laranja 100g	Café com leite AF 190ml Bolo de laranja 100g Maçã AF	Risoto de frango e bôcolis 300g Melancia fatiada 125g
22/mai	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai
Suco de polpa de laranja 200ml Pão de batata 75g Carne moída com cenoura para pão 120g	Café com leite 190ml Chineque de banana 100g Maçã 100g	Macarrão 180g Molho de frango batata e cenoura 120g Melão fatiado 125g	Chá mate 190ml Pizza de frango cenoura milho ervilha e queijo 120g	Quirera 180g Carne com cenoura e ervilha 120g Banana 120g
29/mai	30/mai	31/mai	01/jun	02/jun
Suco de uva AF 200ml Pão de aveia 75g Apresentado 10g Queijo 10g Alface 05g Tomate 15g Maçã 100g	Café com leite 190ml Bolo de abóbora com coco 100g Banana 120g	Polenta 180g Molho de carne cenoura e ervilha 120g Ponkan 100g		
CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 534,52 Kcal, sendo: 27,32g de PTN, 13,61g de LIP, 76,69g 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				

