Cardápio B1: SETEMBRO 2023

Juliana Rodrigues Dias Guedes
Departamento de Logística
Matrícula 184452
Gerência de Alimentação Escolar

Jaqueline Martins dos Santos Stamato
Matrícula 191822
Nutricionista/SME
CRN-8 6266

CURITIBA

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				01/set Macarrão parafuso 100g Molho de frango e abobrinha 50g Mamão fatiado 85g
04/set Suco polpa de uva 200ml Sanduíche natural 100g	**05/set** Arroz 100g Carne com batata e cenoura refogados 50g Maçã 100g	**06/set** Sagu de uva 150g creme de leite 20g Banana 120g	**07/set**	**08/set**
11/set Quirera 100g Frango com batata e cenoura refogados 50g Laranja 100g	**12/set** Risoto de carne com abobrinha 150g Banana 120g	**13/set** Café com leite 190ml Bolo de fubá 50g Maçã 100g	**14/set** Batata refogada 100g Carne moída com cenoura 60g Melão fatiado 125g	**15/set** Suco polpa de goiaba 200ml Pão de aveia 50g Frango refogado com cenoura para pão 60g
18/set Chá mate gelado 190ml Pizza de frango e queijo 65g	**19/set** Polenta 100g Carne com batata e cenoura refogados 50g Maçã 100g	**20/set** Suco polpa de laranja 200ml Pão de hamburguer 50g Hamburguer de frango assado 42g Alface 10g Tomate rodela 15g	**21/set** Arroz 100g Carne moída com cenoura 50g Laranja 100g	**22/set** Iogurte de coco 90ml Flocos de milho sem açúcar 50g Banana 120g
25/set Suco polpa de abacaxi 200ml Pizza de apresuntado e queijo 60g	**26/set** Macarrão parafuso 100g Molho de carne com vagem 50g Melancia fatiada 125g	**27/set** Café com leite 190ml Chineque de banana 60g Maçã 100g	**28/set** Risoto de frango com abóbora 150g Banana AF (orgânica)	**29/set** Chá mate gelado 190ml Pão de milho 50g Frango refogado com tomate para pão 60g Alface 10g

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 288,88 Kcal, sendo: 14,06 g de PTN, 6,04 g de LIP e 45,74 g 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.educacao.curtitiba.pr.gov.br Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3093, 3658