

Cardápio CFM 3: SETEMBRO 2023



Juliana R. D. Guedes
 Juliana Rodrigues Dias Guedes
 Departamento de Logística
 Matrícula 194452
 Gerência de Alimentação Escolar

Jaqueline Stamato
 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 Chá mate 190ml Pão de aveia 50g Requeijão cremoso 15g Maçã 100g |
| 04/set Leite com chocolate em pó 190ml Bolo de baunilha 50g | 05/set Café com leite 190ml Biscoito cream cracker 50g Banana 120g | 06/set Café com leite 190ml Pão de cenoura 50g Manteiga 10g | 07/set | 08/set |
| 11/set Café com leite 190ml Bolo de abóbora com coco 50g Maçã 100g | 12/set Suco polpa de laranja 200ml Pão de leite 50g Patê de frango 30g | 13/set Leite com aroma de baunilha 200ml Biscoito rosquinha 50g Mamão fatiado 85g | 14/set Café com leite 190ml Pão de milho 50g Requeijão cremoso 15g | 15/set Chá mate 190ml Pão integral 50g Margarina 10g |
| 18/set Chá mate 190ml Bolo de cenoura sem cobertura 50g Banana 120g | 19/set Chá mate 190ml Pão integral 50g Manteiga 10g Maçã 100g | 20/set Leite com aroma de coco 200ml Chineque de goiabada 50g | 21/set Café com leite 190ml Pão de abóbora 50g Queijo mussarela 20g | 22/set Suco polpa de manga 200ml Pão de aveia 50g Patê de frango 30g |
| 25/set Café com leite 190ml Bolo de fubá 50g | 26/set Chá mate 190ml Pão de aveia 50g Requeijão cremoso 15g Maçã 100g | 27/set Chá mate 190ml Pão de centeio 50g Queijo mussarela 20g | 28/set Café com leite 190ml Biscoito doce integral 50g Banana 120g | 29/set Suco polpa de abacaxi 200ml Pizza de apresuntado e queijo 60g |

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 331,53 Kcal, sendo: 9,69 g de PTN, 14,12 g de LIP e 48,63 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 integral. Para acessar os cardápios: www.educacao.curitiba.pr.gov.br Para qualquer ocorrência entrar em contato pelos ramais 3093, 3658