



Jacqueline Martins dos Santos Stanski
Gerência de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 0266

Lucrecia Bakovetz
Gerência de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

Jiliana Rodrigues Dias Guedes
Gerência de Alimentação
Matrícula 184452
Nutricionista/CRN-8 6775

Cardápio NOT: DEZEMBRO 2024

DIABETES COM CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

SEGUNDA-FEIRA 02/12	TERÇA-FEIRA 03/12	QUARTA-FEIRA 04/12	QUINTA-FEIRA 05/12	SEXTA-FEIRA 06/12
SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML (5,54G DE CHO) SANDUÍCHE NATURAL 150G (39,79G DE CHO) PÊSSEGO 80G (5,97 G DE CHO)	BATATA COM CARNE E CENOURA 300G (37,22G DE CHO) MELANCIA 150G (12G DE CHO)	IOGURTE DE MORANGO DIET 180ML (12 G DE CHO) BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA 100G (60,38G DE CHO) MELÃO FATIADO 150G (11,25 G DE CHO)	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO, ABOBRINHA E CENOURA 300G (47,9G DE CHO) AMEIXA VERMELHA NACIONAL 42G (5,82 G DE CHO)	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 180G (54,36G DE CHO) BOLINHO DE CARNE AO MOLHO 120G (3,73G DE CHO) MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)
SEGUNDA-FEIRA 09/12	TERÇA-FEIRA 10/12	QUARTA-FEIRA 11/12	QUINTA-FEIRA 12/12	SEXTA-FEIRA 13/12
ARROZ INTEGRAL 180G (61,66G DE CHO) ISCAS DE CARNE REFOGADAS 70G (0,87G DE CHO) BANANA 120G (25,96G DE CHO)	SUCO POLPA DE LIMÃO DIET 200ML (16,95G DE CHO) PÃO INTEGRAL 75G (37,45G DE CHO) HAMBÚRGUER DE FRANGO ASSADO 42G (1,40G CHO) QUEIJO 20G (0,61G DE CHO)/TOMATE (RODELA) 15G PÊSSEGO 80G (5,97 G DE CHO)	SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML (7,8G DE CHO) PÃO INTEGRAL 75G (37,45G DE CHO) CARNE MOÍDA COM CENOURA 120G (3,0 G DE CHO) MELÃO FATIADO 150G (11,25 G DE CHO)	CANJICA DIET 200G (39,82G DE CHO) MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)	POLENTA 180G (46,14G DE CHO) MOLHO DE FRANGO E CHUCHU 120G (4,39G DE CHO) MELANCIA 150G (12G DE CHO)
SEGUNDA-FEIRA 16/12	TERÇA-FEIRA 17/12	QUARTA-FEIRA 18/12	BOAS FÉRIAS!	
SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML (10,65G DE CHO) BOLO DE FUBÁ DIET 100G (48,11G DE CHO) BANANA 120G (25,96G DE CHO)	MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 180G (54,17G DE CHO) MOLHO DE CARNE E CENOURA 120G (3,87G DE CHO) MAÇÃ 100G (15,15G DE CHO)	SUCO POLPA DE TANGERINA DIET 200ML (17G DE CHO) PÃO INTEGRAL 75G (37,45G DE CHO) ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 70G (1G DE CHO)		

ESTE CARDÁPIO É DESTINADO AO EJA - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS EM PERÍODO PARCIAL E FOI ELABORADO PAUTADO NA NORMATIZAÇÃO E NOTAS TÉCNICAS DO PNAE, ESPECIALMENTE NA LEI Nº 11.947/2009 E NA RESOLUÇÃO CD/FNDE Nº 06/2020, BEM COMO NAS RECOMENDAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA
Cardápio disponível no site: educacao.curitiba.pr.gov.br/secretaria/departamento-de-logistica/gerencia-de-alimentacao/cardapios-cardapios-escolas
Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelos ramais 3093 e 3658.