

Observações

Este cardápio é destinado às crianças que frequentam os Centros Municipais de Educação Infantil do município de Curitiba/PR e foi elaborado por nutricionistas da Secretaria Municipal da Educação seguindo as normativas da Resolução nº6 de 2020 do FNDE no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Dúvidas e informações favor entrar em contato com a Gerência de Alimentação pelo número 3350-3049.

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 30/06	Terça-Feira, 01/07	Quarta-Feira, 02/07	Quinta-Feira, 03/07	Sexta-Feira, 04/07	Sábado, 05/07
DESJEJUM		• LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO DE FORMA 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • QUEIJO 20 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
COLAÇÃO					RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO ASSADO 60 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE ACELGA 20 G • BANANA CATURRA 182 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • BARREADO 70 G • FAROFA DE BANANA 30 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MELANCIA 340 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE		• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G	• SUCO DE UVA 200 ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR		• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• ESCONDIDINHO DE CARNE 170 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,89 Lipídios (g): 34,39 Carboidrato (g): 195,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 542,18 Vitamina C (mg): 96,41 Energia (Kcal): 1317,19					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/07	Terça-Feira, 08/07	Quarta-Feira, 09/07	Quinta-Feira, 10/07	Sexta-Feira, 11/07	Sábado, 12/07
DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
COLAÇÃO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/07	Terça-Feira, 15/07	Quarta-Feira, 16/07	Quinta-Feira, 17/07	Sexta-Feira, 18/07	Sábado, 19/07
DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
COLAÇÃO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/07	Terça-Feira, 22/07	Quarta-Feira, 23/07	Quinta-Feira, 24/07	Sexta-Feira, 25/07	Sábado, 26/07
DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G	• LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • QUEIJO 20 G	
COLAÇÃO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR				
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • STROGONOFF DE FRANGO 70 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE VAGEM 30 G • MAÇÃ 137 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75 G • COUVE-FLOR REFOGADA 50 G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30 G • MELÃO 170 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G • BATATA DOCE COZIDA 50 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • BANANA CATURRA 182 G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• MAMÃO 122 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• MINGAU DE AVEIA 200 G • MAÇÃ 137 G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ CARRETEIRO 180 G	• QUIRERA - JANTAR 120 G • FRANGO AO SUGO 70 G	• ARROZ 95 G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,53 Lipídios (g): 32,10 Carboidrato (g): 203,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 525,53 Vitamina C (mg): 90,46 Energia (Kcal): 1337,08					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
DESJEJUM	• LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • PÃO DE FORMA 37,5 G • QUEIJO 20 G	• LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G		
COLAÇÃO						
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • FAROFA DE CENOURA 20 G • SALADA DE TOMATE 40 G • PONKAN 230 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G • ABOBRINHA REFOGADA 50 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • SALADA DE FRUTA 70 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE PEPINO 35 G • MAÇÃ 137 G		
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70 G	• BANANA CATURRA 182 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60 G		
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180 G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180 G	• POLENTA - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G	• RISOTO DE FRANGO 200 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,33 Lipídios (g): 31,05 Carboidrato (g): 195,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 400,78 Vitamina C (mg): 153,92 Energia (Kcal): 1272,93					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 62,16 Lipídios (g): 32,37 Carboidrato (g): 197,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 480,62 Vitamina C (mg): 117,63 Energia (Kcal): 1305,45					