

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		• PÃO DE LEITE 37,5 G • LEITE 190 ML • 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 • QUIBEBE 50 G • SALADA DE ACELGA 20 G • LARANJA 150 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • BARREADO 70 G • FAROFA DE BANANA 30 G • MAMÃO 122 G • SALADA DE TOMATE 40 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 • MELÃO 170 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE		• BANANA CATURRA 182 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20 G	• BATIDA DE MAÇÃ 190 ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR		• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,81 Lipídios (g): 33,17 Carboidrato (g): 176,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 940,00 Vitamina C (mg): 144,56 Energia (Kcal): 1222,04					

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 • PÃO DE FORMA 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• PÃO INTEGRAL 37,5 G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • 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 ACELGA 20 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 VAGEM 30 G • LARANJA 150 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • FAROFA DE COUVE 20 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • BANANA CATURRA 182 G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80 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): 64,41 Lipídios (g): 34,81 Carboidrato (g): 203,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 350,54 Vitamina C (mg): 133,15 Energia (Kcal): 1370,70					

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 INTEGRAL 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • QUEIJO 20 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • PÃO DE LEITE 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO DE FORMA 37,5 G • QUEIJO 20 G		
COLAÇÃO						
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MAÇÃ 137 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G • FAROFA DE CENOURA 20 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • MAMÃO 122 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 • SALADA DE FRUTA 70 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE PEPINO 35 G • LARANJA 150 G		
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G	• BATIDA DE MAÇÃ 190 ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70 G	• BANANA CATURRA 182 G • FLOCOS DE ARROZ 15 G	• SUCO DE UVA 200 ML • BOLO DE CHOCOLATE 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): 59,86 Lipídios (g): 32,69 Carboidrato (g): 196,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 426,36 Vitamina C (mg): 111,23 Energia (Kcal): 1301,10					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 61,51 Lipídios (g): 33,47 Carboidrato (g): 192,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 557,71 Vitamina C (mg): 127,81 Energia (Kcal): 1298,26					