

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		- SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180 G - PONKAN 230 G	- SUCO DE MAÇÃ 200 ML - MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G - BANANA CATURRA 182 G	- RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G - MAÇÃ 137 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE		- SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180 G - PONKAN 230 G	- SUCO DE MAÇÃ 200 ML - MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60 G - BANANA CATURRA 182 G	- RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G - MAÇÃ 137 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,47 Lipídios (g): 4,76 Carboidrato (g): 137,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 316,29 Vitamina C (mg): 97,73 Energia (Kcal): 625,92					

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
LANCHE	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
LANCHE	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	• ARROZ 95 G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G • MELÃO 170 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • BANANA CATURRA 182 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80 G • MAÇÃ 137 G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 95 G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G • MELÃO 170 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • BANANA CATURRA 182 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80 G • MAÇÃ 137 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,43 Lipídios (g): 10,37 Carboidrato (g): 128,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 214,03 Vitamina C (mg): 122,91 Energia (Kcal): 697,57					

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	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • BANANA CATURRA 182 G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180 G • LARANJA 150 G	• QUIRERA - JANTAR 120 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • MAÇÃ 137 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60 G • MAMÃO 122 G		
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20 G • BANANA CATURRA 182 G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180 G • LARANJA 150 G	• QUIRERA - JANTAR 120 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • MAÇÃ 137 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60 G • MAMÃO 122 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,42 Lipídios (g): 12,59 Carboidrato (g): 118,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 256,08 Vitamina C (mg): 182,32 Energia (Kcal): 673,77					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 25,94 Lipídios (g): 9,58 Carboidrato (g): 127,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 261,53 Vitamina C (mg): 139,12 Energia (Kcal): 666,56					