

Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as Escolas 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 3350-3093.

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
ALMOÇO		• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BIFE À MILANESA (1 un / 100G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60G • SAGU DE UVA 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • PONKAN (1 un / 80G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 110G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G • LARANJA (1 un / 100G)		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,93 Lipídios (g): 16,66 Carboidrato (g): 102,86 Energia (Kcal): 725,91					

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
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • STROGONOFF DE CARNE 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G • CAQUI (1 un / 120G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • CREME DE MILHO 50G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40G • MELÃO 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,54 Lipídios (g): 18,93 Carboidrato (g): 87,12 Energia (Kcal): 677,29					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CREME DE MANGA 90G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • CAQUI (1 un / 120G)		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,98 Lipídios (g): 19,55 Carboidrato (g): 90,73 Energia (Kcal): 694,76					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,43 Lipídios (g): 18,50 Carboidrato (g): 93,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 191,78 Vitamina C (mg): 56,65 Energia (Kcal): 698,86					