

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 • 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 CARIOCA 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 110G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BIFE À MILANESA (1 un / 100G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60G • SAGU DE UVA 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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G • CAQUI (1 un / 120G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • CREME DE MILHO 50G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • STROGONOFF DE CARNE 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,48 Lipídios (g): 18,97 Carboidrato (g): 85,51 Energia (Kcal): 671,63					

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 • 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)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 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 PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • BANANA (1 un / 130G)		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,73 Lipídios (g): 20,72 Carboidrato (g): 91,39 Energia (Kcal): 706,78					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,31 Lipídios (g): 18,98 Carboidrato (g): 93,07 Energia (Kcal): 701,98					