

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		<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE 20G • SAGU DE UVA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,09 Lipídios (g): 19,83 Carboidrato (g): 101,09 Energia (Kcal): 737,63					

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	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • STROGONOFF DE CARNE 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G • CREME DE GOIABA 90G 	<ul style="list-style-type: none"> • 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): 42,58 Lipídios (g): 20,95 Carboidrato (g): 90,00 Energia (Kcal): 715,24					

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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • MAÇÃ (1 un / 100G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,26 Lipídios (g): 13,97 Carboidrato (g): 97,55 Energia (Kcal): 674,38					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,31 Lipídios (g): 17,82 Carboidrato (g): 96,35 Energia (Kcal): 705,61					