

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, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
REGULAR TARDE					• RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS AF (ORGÂNICO) 150G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,33 Lipídios (g): 7,29 Carboidrato (g): 45,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 227,36 Vitamina C (mg): 15,48 Energia (Kcal): 297,59
-----------------	---

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
REGULAR TARDE	• MAÇÃ (1 un / 100G) • PURÊ DE BATATA 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G	• BANANA (1 un / 130G) • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,71 Lipídios (g): 7,55 Carboidrato (g): 53,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 110,03 Vitamina C (mg): 16,23 Energia (Kcal): 330,70					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
REGULAR TARDE	• RISOTO DE FRANGO E ABOBRINHA 150G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE GOIABA AF 200ML • SANDUÍCHE NATURAL 100G	• MACARRÃO PARAFUSO AF 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• VITAMINA DE GOIABA 180ML • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,45 Lipídios (g): 7,20 Carboidrato (g): 48,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 114,00 Vitamina C (mg): 9,63 Energia (Kcal): 305,81					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
REGULAR TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• MAÇÃ (1 un / 100G) • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO DE MAÇÃ AF 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,97 Lipídios (g): 5,60 Carboidrato (g): 53,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 72,68 Vitamina C (mg): 7,10 Energia (Kcal): 328,78					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
REGULAR TARDE	• MAÇÃ (1 un / 100G) • PURÊ DE BATATA (LEITE AF) 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G	• RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • MELÃO FATIADO 150G	• SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO UVA AF 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,50 Lipídios (g): 6,23 Carboidrato (g): 47,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 160,31 Vitamina C (mg): 26,04 Energia (Kcal): 296,08					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,86 Lipídios (g): 6,69 Carboidrato (g): 50,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 122,96 Vitamina C (mg): 14,81 Energia (Kcal): 313,98					