

| 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 |
| ALMOÇO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                    |                     |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO 110G</li> <li>• BATATA DOCE AF (ORGÂNICA) ASSADA 50G</li> <li>• SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) COM TOMATE 25G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                       |                    |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| Cálculo Semanal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Proteína (g): 39,45 Lipídios (g): 29,27 Carboidrato (g): 102,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 662,45 Vitamina C (mg): 18,24 Energia (Kcal): 825,68 |                    |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |

| 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 |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G</li> <li>• ABÓBORA REFOGADA 58G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 100G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 100G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 90G</li> <li>• FRICASSÉ DE FRANGO 110G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G</li> <li>• CREME DE MANGA 90G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• BETERRABA COZIDA 70G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO AF (ORGÂNICO) COM LIMÃO 40G</li> <li>• PONKAN (1 un / 80G)</li> </ul> |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 39,83 Lipídios (g): 18,85 Carboidrato (g): 90,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 366,64 Vitamina C (mg): 54,79 Energia (Kcal): 686,14                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |

| 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 |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 90G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 110G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 90G</li> <li>• BARREADO 110G</li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO AF 40G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G</li> <li>• QUIRERA 100G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul> |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 39,20 Lipídios (g): 19,53 Carboidrato (g): 86,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 345,22 Vitamina C (mg): 51,17 Energia (Kcal): 677,63                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                      |               |

| 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 |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 90G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO 110G</li> <li>• BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ COM VAGEM 100G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 90G</li> <li>• CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA (FARINHA DE MILHO AF) 45G</li> <li>• PONKAN (1 un / 80G)</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• CREME DE MILHO (LEITE AF) 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• BIFE À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• SAGU DE UVA 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• POLENTA CREMOSA (FUBÁ AF) 90G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• PONKAN (1 un / 80G)</li> </ul> |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 39,24 Lipídios (g): 21,78 Carboidrato (g): 87,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 172,52 Vitamina C (mg): 60,87 Energia (Kcal): 703,03                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |               |

| 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 |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 100G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G</li> <li>• PURÊ DE AIPIM 65G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G</li> <li>• ACELGA AF (ORGÂNICA) REFOGADA 45G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• LARANJA AF (ORGÂNICA) (1 un / 200G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• BARREADO 110G</li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> <li>• PONKAN (1 un / 80G)</li> </ul> |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 38,75 Lipídios (g): 19,12 Carboidrato (g): 104,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 295,83 Vitamina C (mg): 68,02 Energia (Kcal): 740,84                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 39,26 Lipídios (g): 20,27 Carboidrato (g): 92,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 312,55 Vitamina C (mg): 56,79 Energia (Kcal): 707,80                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                       |               |