

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					• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE BETERRABA AF (ORGÂNICA) RALADA 25G • CREME DE MANGA 90G	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,20 Lipídios (g): 24,64 Carboidrato (g): 106,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 192,20 Vitamina C (mg): 36,70 Energia (Kcal): 803,39
-----------------	---

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • ABÓBORA REFOGADA 58G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • PONKAN (1 un / 80G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO PRETO AF 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BETERRABA AF (ORGÂNICA) COZIDA 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU AF COM CHEIRO VERDE 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,14 Lipídios (g): 17,66 Carboidrato (g): 91,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 352,39 Vitamina C (mg): 52,82 Energia (Kcal): 676,18					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • STROGONOFF DE CARNE 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • FRANGO ASSADO 110G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • BARREADO 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO AF 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • QUIRERA 100G • CAQUI (1 un / 120G) • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,38 Lipídios (g): 19,56 Carboidrato (g): 87,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 345,01 Vitamina C (mg): 55,94 Energia (Kcal): 679,79					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• FEIJÃO PRETO AF 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G • FAROFA DE CENOURA (FARINHA DE MILHO AF) 45G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G • ARROZ COM VAGEM 100G	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • POLENTA CREMOSA (FUBÁ AF) 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • SALADA DE ALFACE 15G • PONKAN (1 un / 80G)	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • CREME DE MILHO (LEITE AF) 50G • SALADA DE BETERRABA AF (ORGÂNICA) RALADA 25G • SAGU DE UVA 100G	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE À MILANESA (1 un / 100G) • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,29 Lipídios (g): 21,76 Carboidrato (g): 87,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 214,98 Vitamina C (mg): 52,33 Energia (Kcal): 704,70					

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	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • PONKAN (1 un / 80G)	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • ACELGA REFOGADA 45G • SALADA DE TOMATE 60G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G • PURÊ DE AIPIM AF 65G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA AF (ORGÂNICA) (1 un / 200G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,65 Lipídios (g): 19,09 Carboidrato (g): 101,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 295,56 Vitamina C (mg): 66,53 Energia (Kcal): 727,21					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,17 Lipídios (g): 19,76 Carboidrato (g): 92,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 296,76 Vitamina C (mg): 55,94 Energia (Kcal): 702,04					