

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 • PICADINHO DE CARNE 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO AF 40G • SALADA DE FRUTAS 100G • BATATA SALSA AF REFOGADA 55G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,08 Lipídios (g): 9,40 Carboidrato (g): 98,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 112,90 Vitamina C (mg): 83,70 Energia (Kcal): 635,08					

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 • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • ABÓBORA REFOGADA 58G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • PONKAN (1 un / 80G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 110G • BATATA PALHA 25G • CREME DE MANGA 90G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO PRETO AF 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• 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): 39,83 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	• ARROZ 110G • STROGONOFF DE CARNE 110G • BATATA PALHA 25G • FEIJÃO PRETO AF 90G • 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 AF (ORGÂNICA) 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 • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • CAQUI (1 un / 120G)	
Tabela Nutricional						
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	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G • FAROFA DE CENOURA (FARINHA DE MILHO AF) 45G • SALADA DE PEPINO 40G • PONKAN (1 un / 80G)	• ARROZ COM VAGEM 100G • FEIJÃO PRETO AF 90G • FRANGO ASSADO 110G • CREME DE MILHO (LEITE AF) 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • BIFE À MILANESA (1 un / 100G) • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SAGU DE UVA 100G	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • POLENTA CREMOSA (FUBÁ AF) 90G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) COM TOMATE 25G • PONKAN (1 un / 80G)	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA AF ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • LARANJA AF (ORGÂNICA) (1 un / 200G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,48 Lipídios (g): 21,80 Carboidrato (g): 89,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 174,64 Vitamina C (mg): 72,11 Energia (Kcal): 711,08					

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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • FEIJÃO PRETO 90G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • PONKAN (1 un / 80G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO AF (ORGÂNICO) AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • ACELGA AF REFOGADA 45G • SALADA DE TOMATE 60G • MELÃO 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,55 Lipídios (g): 19,09 Carboidrato (g): 102,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 295,43 Vitamina C (mg): 57,27 Energia (Kcal): 733,49					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,30 Lipídios (g): 19,32 Carboidrato (g): 92,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 286,79 Vitamina C (mg): 60,02 Energia (Kcal): 698,89					