

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
INTEGRAL MANHÃ					• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE					• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,47 Lipídios (g): 18,48 Carboidrato (g): 87,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 130,42 Vitamina C (mg): 0,00 Energia (Kcal): 595,84					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• VITAMINA DE BANANA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAMÃO FATIADO 85G	• IOGURTE DE MORANGO AF 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ AF (1 un / 160G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• VITAMINA DE BANANA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAMÃO FATIADO 85G	• IOGURTE DE MORANGO AF 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ AF (1 un / 160G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,70 Lipídios (g): 22,10 Carboidrato (g): 123,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,88 Vitamina C (mg): 31,72 Energia (Kcal): 773,73					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DE LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• REQUEIJÃO CREMOSO 15G • LEITE AF COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G	• LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DE LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE AF COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,85 Lipídios (g): 25,01 Carboidrato (g): 109,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 220,78 Vitamina C (mg): 3,34 Energia (Kcal): 740,84					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE AF COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MANTEIGA AF 10G	• VITAMINA DE MARACUJÁ 180ML • BISCOITO DE MAISENA 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE AF COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MANTEIGA AF 10G	• VITAMINA DE MARACUJÁ 180ML • BISCOITO DE MAISENA 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,33 Lipídios (g): 22,06 Carboidrato (g): 111,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 191,50 Vitamina C (mg): 16,59 Energia (Kcal): 718,56					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• VITAMINA DE MANGA 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• VITAMINA DE MANGA 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,68 Lipídios (g): 26,83 Carboidrato (g): 106,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6442,32 Vitamina C (mg): 9,07 Energia (Kcal): 742,83					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 21,78 Lipídios (g): 23,58 Carboidrato (g): 110,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1640,76 Vitamina C (mg): 14,01 Energia (Kcal): 732,60					