

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) • 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): 10,38 Lipídios (g): 9,24 Carboidrato (g): 51,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 67,21 Vitamina C (mg): 1,21 Energia (Kcal): 325,68					

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
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) • MAMÃO FATIADO 85G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• 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): 11,35 Lipídios (g): 11,05 Carboidrato (g): 61,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 105,94 Vitamina C (mg): 15,86 Energia (Kcal): 386,87					

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	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• VITAMINA DE GOIABA (LEITE AF) 180ML • BISCOITO DE LEITE 50G • 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): 11,02 Lipídios (g): 12,55 Carboidrato (g): 55,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 110,39 Vitamina C (mg): 1,67 Energia (Kcal): 373,32					

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 CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MANTEIGA 10G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAMÃO FATIADO 85G	• LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• LEITE AF COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)	• LEITE AF COM AROMA DE COCO 190ML • BANANA (1 un / 130G) • BISCOITO DE LEITE 50G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,57 Lipídios (g): 11,94 Carboidrato (g): 55,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 116,53 Vitamina C (mg): 15,58 Energia (Kcal): 365,53					

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	• REQUEIJÃO CREMOSO 15G • LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G)	• 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): 10,84 Lipídios (g): 13,41 Carboidrato (g): 53,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3221,16 Vitamina C (mg): 4,53 Energia (Kcal): 371,42					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 10,90 Lipídios (g): 12,01 Carboidrato (g): 56,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 825,33 Vitamina C (mg): 8,78 Energia (Kcal): 370,55					