

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 • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA DOCE AF (ORGÂNICA) ASSADA 50G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) COM TOMATE 25G • BANANA (1 un / 130G)	
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	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • CREME DE MANGA 90G	• ARROZ 110G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • ABÓBORA REFOGADA 58G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • BANANA AF 180G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,14 Lipídios (g): 18,73 Carboidrato (g): 100,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 373,80 Vitamina C (mg): 31,59 Energia (Kcal): 723,57					

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 • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 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 • FRANGO AO MOLHO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO AF 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • POLENTA CREMOSA 90G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,60 Lipídios (g): 18,47 Carboidrato (g): 93,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 355,53 Vitamina C (mg): 33,28 Energia (Kcal): 691,13					

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 • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G • FAROFA DE CENOURA (FARINHA DE MILHO AF) 45G • SALADA DE PEPINO 40G • SAGU DE UVA 100G	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • CREME DE MILHO (LEITE AF) 50G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ AF 110G • BIFE COM MOLHO 100G • FEIJÃO PRETO 90G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • BANANA AF 180G	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • PURÊ DE BATATA AF 40G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MAÇÃ (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,57 Lipídios (g): 16,53 Carboidrato (g): 99,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 192,84 Vitamina C (mg): 33,32 Energia (Kcal): 697,25					

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 • PICADINHO DE CARNE 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G • ACELGA REFOGADA 45G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • MELÃO 150G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • SALADA DE TOMATE 60G • CENOURA E REPOLHO REFOGADOS 60G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BATATA SAUTÉ AF 55G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • MELÃO 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,84 Lipídios (g): 17,96 Carboidrato (g): 101,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 445,42 Vitamina C (mg): 36,56 Energia (Kcal): 718,36					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,53 Lipídios (g): 18,46 Carboidrato (g): 98,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 357,16 Vitamina C (mg): 32,95 Energia (Kcal): 713,20					