

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
REGULAR TARDE					• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G • CAQUI (1 un / 120G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,13 Lipídios (g): 7,37 Carboidrato (g): 49,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 54,71 Vitamina C (mg): 20,21 Energia (Kcal): 313,80					

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
REGULAR TARDE	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO UVA AF 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• PURÊ DE BATATA 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • PONKAN (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,69 Lipídios (g): 7,58 Carboidrato (g): 50,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 107,00 Vitamina C (mg): 33,06 Energia (Kcal): 322,66					

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
REGULAR TARDE	- SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G - MAÇÃ (1 un / 100G)	- VITAMINA DE GOIABA 180ML - BOLO DE CENOURA (1 un / 50G)	- SUCO POLPA DE GOIABA 200ML - SANDUÍCHE NATURAL 100G	- MACARRÃO PARAFUSO AF 100G - MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G - LARANJA AF (ORGÂNICA) (1 un / 200G)	- RISOTO DE FRANGO E ABOBRINHA 150G - PONKAN (1 un / 120G)	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - PÃO DE MILHO (1 un / 50G) - REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,69 Lipídios (g): 7,32 Carboidrato (g): 50,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 78,42 Vitamina C (mg): 34,24 Energia (Kcal): 313,87					

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
REGULAR TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,58 Lipídios (g): 5,44 Carboidrato (g): 60,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 38,83 Vitamina C (mg): 10,91 Energia (Kcal): 347,97					

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
REGULAR TARDE	- CANJICA (LEITE AF) 200G - MELÃO FATIADO 150G	- SOPA DE FUBÁ AF COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G - BANANA (1 un / 130G)	- PONKAN (1 un / 120G) - PURÊ DE BATATA 80G - MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G	- RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G - MAÇÃ AF (1 un / 160G)	- SUCO POLPA DE UVA 200ML - PÃO DE LEITE (1 un / 50G) - ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - PÃO DE MILHO (1 un / 50G) - REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,60 Lipídios (g): 7,39 Carboidrato (g): 53,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1622,60 Vitamina C (mg): 27,45 Energia (Kcal): 337,03					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,29 Lipídios (g): 6,97 Carboidrato (g): 53,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 430,41 Vitamina C (mg): 25,94 Energia (Kcal): 329,11					