



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 MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS G/NOT 300G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO G/NOT (1 un / 75G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS G/NOT 300G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO G/NOT (1 un / 75G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,94 Lipídios (g): 16,72 Carboidrato (g): 145,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 391,24 Vitamina C (mg): 37,59 Energia (Kcal): 854,02
-----------------	---



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 MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA G/NOT 160G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT 70G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE G/NOT (1 un / 75G) • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) G/NOT (1 un / 70G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO G/NOT 300G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ G/NOT 180G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180ML • BOLO DE LARANJA G/NOT (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO G/NOT (1 un / 75G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA G/NOT 160G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT 70G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE G/NOT (1 un / 75G) • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) G/NOT (1 un / 70G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO G/NOT 300G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ G/NOT 180G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180ML • BOLO DE LARANJA G/NOT (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO G/NOT (1 un / 75G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,65 Lipídios (g): 30,87 Carboidrato (g): 159,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 364,75 Vitamina C (mg): 72,37 Energia (Kcal): 1092,29					



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 MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE BATATA G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL G/NOT 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA G/NOT 300G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU G/NOT 120G • LARANJA AF (ORGÂNICA) (1 un / 200G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE AF 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO G/NOT (1 un / 75G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE BATATA G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL G/NOT 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA G/NOT 300G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU G/NOT 120G • LARANJA AF (ORGÂNICA) (1 un / 200G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE AF 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO G/NOT (1 un / 75G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,07 Lipídios (g): 14,61 Carboidrato (g): 137,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 270,18 Vitamina C (mg): 264,93 Energia (Kcal): 827,37					



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 MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU G/NOT 300G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ AF 200ML • PÃO DE MILHO G/NOT (1 un / 75G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO G/NOT 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA AF 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO G/NOT (1 un / 75G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU G/NOT 300G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ AF 200ML • PÃO DE MILHO G/NOT (1 un / 75G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO G/NOT 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA AF 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO G/NOT (1 un / 75G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,27 Lipídios (g): 14,47 Carboidrato (g): 156,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 257,87 Vitamina C (mg): 34,21 Energia (Kcal): 932,93					



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 MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> PURÊ DE BATATA (LEITE AF) 80G MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT 120G LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT 300G BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA G/NOT 300G CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO POLPA DE UVA 200ML PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G 	<ul style="list-style-type: none"> LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G) MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO DE MILHO G/NOT (1 un / 75G) REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> PURÊ DE BATATA (LEITE AF) 80G MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT 120G LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT 300G BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA G/NOT 300G CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO POLPA DE UVA 200ML PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G 	<ul style="list-style-type: none"> LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G) MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO DE MILHO G/NOT (1 un / 75G) REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,91 Lipídios (g): 24,39 Carboidrato (g): 152,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 576,92 Vitamina C (mg): 82,64 Energia (Kcal): 1015,12					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 44,28 Lipídios (g): 20,75 Carboidrato (g): 150,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 369,26 Vitamina C (mg): 107,70 Energia (Kcal): 958,24					