

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 AF (ORGÂNICO) 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS AF (ORGÂNICO) 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,24 Lipídios (g): 14,73 Carboidrato (g): 107,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 259,48 Vitamina C (mg): 22,60 Energia (Kcal): 660,12
-----------------	---

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"> • ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA AF 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • BANANA AF 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA AF 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • BANANA AF 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,18 Lipídios (g): 21,48 Carboidrato (g): 110,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 259,51 Vitamina C (mg): 50,62 Energia (Kcal): 750,26					

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 GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO AF 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO AF 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,86 Lipídios (g): 11,03 Carboidrato (g): 102,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 237,19 Vitamina C (mg): 241,56 Energia (Kcal): 601,60					

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"> SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO POLPA DE LARANJA 200ML PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> IOGURTE DE MORANGO 180G FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML PÃO DE MILHO (1 un / 50G) FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO DE MILHO (1 un / 50G) REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO POLPA DE LARANJA 200ML PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> IOGURTE DE MORANGO 180G FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML PÃO DE MILHO (1 un / 50G) FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML PÃO DE MILHO (1 un / 50G) REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,04 Lipídios (g): 10,99 Carboidrato (g): 120,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 185,71 Vitamina C (mg): 28,59 Energia (Kcal): 696,41					



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"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA AF 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM AF 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • SUCO POLPA DE UVA 200ML • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA AF 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM AF 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,78 Lipídios (g): 16,94 Carboidrato (g): 109,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 276,43 Vitamina C (mg): 78,22 Energia (Kcal): 707,83					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 29,99 Lipídios (g): 15,08 Carboidrato (g): 110,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 241,23 Vitamina C (mg): 93,81 Energia (Kcal): 686,80					