

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"> • SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G • PONKAN (1 un / 120G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G 	<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): 13,42 Lipídios (g): 7,37 Carboidrato (g): 44,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 54,71 Vitamina C (mg): 31,74 Energia (Kcal): 293,69
-----------------	--



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"> • 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"> • PURÊ DE BATATA 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G) 	<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): 15,47 Lipídios (g): 10,73 Carboidrato (g): 53,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 128,59 Vitamina C (mg): 24,82 Energia (Kcal): 367,50					

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"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<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"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA 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): 12,77 Lipídios (g): 5,51 Carboidrato (g): 51,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 83,69 Vitamina C (mg): 118,52 Energia (Kcal): 301,05					



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"> • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G 	<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 DE MAÇÃ AF 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO 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"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA 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): 15,42 Lipídios (g): 5,56 Carboidrato (g): 58,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 93,79 Vitamina C (mg): 14,56 Energia (Kcal): 341,09					



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 VAGEM 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"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO UVA AF 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<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): 16,37 Lipídios (g): 8,53 Carboidrato (g): 55,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 137,92 Vitamina C (mg): 37,81 Energia (Kcal): 359,64					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,89 Lipídios (g): 7,57 Carboidrato (g): 53,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 106,67 Vitamina C (mg): 47,61 Energia (Kcal): 338,58					